

पुस्तक • समीक्षण ध्यान विधि विधान • लेखक श्री शान्ति मुनि
• प्रथम अनावरण १९८७ • प्रकाशक श्री अ भा साधुमार्गी
जैन सघ, समता भवन, रामपुरिया मार्ग, बीकानेर (राज)
३३४००१ • अर्थ सौजन्य : श्री किशनलाल जी समरथमल जी
आचलिया

मुद्रक फ्रैण्ड्स प्रिन्टर्स एण्ड स्टेशनर्स
जौहरी बाजार, जयपुर-3

मूल्य ४०)००

SHREE SHANTI MUNI

Rs 40 00

ध्यान की सर्वाधिक
मौलिक एवं नूतन
विधा
समीक्षण ध्यान
के
उद्गाता
ममता साधना के
जाज्वल्यमान प्रतीक
'ग्राचार्य श्री नानेश'
के
ध्यान योगी महनीय
व्यक्तित्व को

—शांति मुनि

प्रकाशकीय

प्रस्तुत कृति 'समीक्षण ध्यान विधि-विधान' मे आचार्य श्री नानेश के विद्वान् शिष्य पंडित रत्न श्री शान्ति मुनिजी ने समीक्षण ध्यान के विधि-विधान पर बहुत ही गहन पर प्रभावशाली ढंग से अपने अनुभव गम्य विचार प्रस्तुत किये हैं। प्रारम्भ मे मुनिश्री ने ध्यान-साधना की पर भूमिका के रूप मे द्रव्य, क्षेत्र, काल और भाव की पृथक् पर चल देते हुए आसन, प्राणायाम—वाह्य और आन्तरिक की महत्ता पर प्रकाश डाला है। ध्यान-साधना का प्रयोगात्मक प्रक्रिया मे मुनिश्री ने ध्यान-मुद्रा, दीर्घ श्वास, निश्चिन्तीकरण, प्राणायाम आदि के निर्देश देते हुए अहं, माय, लोभ आदि कपायो की निर्जरा के लिए समीक्षण-विधि का सुन्दर, भावप्रवण व आत्मस्पर्शी विवेचन किया है। आत्म-ज्योति के जागरण एव परमात्म भाव की अनुभूति का वर्णन दिव्यता लिये हुए है। साधना का दिये गये निर्देश आन्तरिक लक्ष के माधुर्य पर प्रभाव ने युक्त है। इस महत्त्वपूर्ण कृति के लिए सध मुनिश्री के प्रति श्रद्धागत है। आशा है, साधको के लिए यह कृति विशेष उपयोगी और मार्गदर्शक सिद्ध होगी।

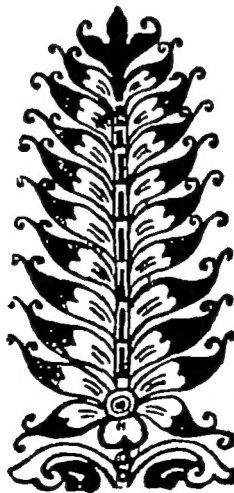
पुत्रनिन्द विधाविद् एव राजस्थान माध्यमिक शिक्षा बोर्ड के भूतपूर्व अध्यक्ष श्री केमरीनालजी वोरदिया ने इस कृति का प्रावधान लिखने की कृपा की, अतः सध लक्ष्य धारणा है।

श्री किशनलालजी समरथमलजी आचलिया परिवार द्वारा सहयोग दिया गया है । श्री मोतीलालजी आचलिया धार्मिक प्रकृति के श्रद्धालु श्रावक थे । आपकी सत-सतियों के प्रति अनन्य भक्ति और अगाध निष्ठा तथा नवकार मंत्र के प्रति अटूट श्रद्धा थी । हर सकट में आप नवकार मंत्र की शरण लेते थे और आपके सब सकट दूर हो जाते थे । आप करुणामूर्ति एवं गुप्त दानी थे । आपके इस उदार सहयोग के लिए सघ आभारी है ।

इस कृति के प्रकाशन-सम्बन्धित प्रबन्धन-सम्पादन में डॉ नरेन्द्र भानावत के महत्त्वपूर्ण योगदान के लिए सघ आभारी है ।

चुन्नीलाल मेहता धनराज बेताला गुमानमल चौरड़िया
 अध्यक्ष मंत्री सयोजक, साहित्य-समिति

श्री अखिल भारतवर्षीय साधुमार्गी जैन सघ, बीकानेर



प्राक्कथन

इस पुस्तक में श्रद्धेय शान्ति मुनि ने आचार्य प्रवर श्री नानालालजी महाराज के द्वारा प्रतिपादित ध्यान प्रणाली, 'समीक्षण ध्यान' के व्यावहारिक पक्ष का विशद वर्णन किया है ।

आज के यान्त्रिक युग में भौतिक साधनों की लालसा, समृद्धि के लिये होड़, वर्ग संघर्ष, परिवार तथा समाज का विघटन तथा नैतिक मूल्यों का ह्रास बढ़ जाने से गभीर परिस्थिति उत्पन्न हो गई है । जन-जन के हृदय में अशान्ति और चिन्ता बढ़ती जा रही है । इतना ही नहीं आणविक युद्ध की विध्वंसक सभावना से तो मनुष्य जाति भयग्रस्त और आतंकित होती जा रही है ।

ऐसी स्थिति में यह स्वाभाविक है कि शांति और मतोष के नये मार्गों की खोज की जाए । पाश्चात्य सभ्यता तो सुखी जीवन के लिये अधिकाधिक बाह्य साधनों और भौतिक वैभव की खोज की ओर प्रयत्नशील है । उसके द्वारा वर्तमान संकट के समाधान की आशा नहीं की जा सकती । इसके विपरीत प्राचीन भारतीय संस्कृति में आंतरिक शान्ति और आध्यात्मिक आनन्द की खोज को अधिक महत्त्व दिया है तथा उसे मानव जीवन का लक्ष्य स्वीकार किया है । अतएव आज की परिस्थिति में सम्भवतः भारतीय संस्कृति समाधान का मार्ग बतला सके ।

हमारी संस्कृति में ध्यान योग का महत्त्वपूर्ण स्थान है, जिसके द्वारा मनुष्य आत्मज्ञान की ओर प्रवृत्त हो सकता है । वास्तविक सुख मनुष्य को अपने अन्तर में ही प्राप्त हो सकता है ।

चिरतन काल से भारत मे ध्यान-योग की विविध प्रणालिया प्रचलित रही है । भगवान् महावीर अपने साधनाकाल मे अधिकतर ध्यानस्थ ही रहते थे । उनके निर्वाण के बाद हरिभद्रसूरि जी आदि कई आचार्यों ने जैन योग साधना को अपनाया ।

मध्ययुग तथा आधुनिक काल मे भी ध्यान साधना को महत्त्व दिया जाता रहा है । मध्य युग मे कबीर साहब, दादूदयाल, सत रैदास, गुरुनानक साहब आदि महान् योगी हुए । वर्तमान युग मे भी श्री रामकृष्ण, श्री अरविन्द, रमण महर्षि आदि सतो ने ध्यान-योग को अपनाया । राधास्वामी सत्सग की ध्यान प्रणाली एव बौद्ध दर्शन से प्रभावित विपश्यना भी इस दिशा मे नये प्रयोग है ।

ध्यान की साधना पद्धतियो मे आचार्य प्रवर श्री नानालालजी महाराज का 'समीक्षण ध्यान' भी एक नवीन और मौलिक देन है । यह एक सरल और व्यावहारिक पद्धति है जिसे साधु ही नही, गृहस्थ भी अपना सकते हैं । यह पद्धति अतर्दशन (Introspection) तथा आत्म-सुभाव (Auto-suggestion) पर आधारित है । विद्वान् लेखक शाति मुनिजी ने आचार्य प्रवर की प्रेरणा से इस ध्यान पद्धति के सभी व्यावहारिक चरणो का विशद विवेचन किया है । साधना के लिये समय, स्थान, आसन तथा साधक की अपनी मन स्थिति सब पहलुओ पर स्पष्ट मार्गदर्शन प्रस्तुत किया है । उसके बाद क्रमश दृढ सकल्प के द्वारा कर्म-बन्धन के विविध कारणो का एक-एक कर निराकरण करने तथा पूर्व-बद्ध कर्मो की निर्जरा के लिये साधक के सामने कर्मबन्धन के विभिन्न कारणो जैसे क्रोध, अहकार, कपट, लोभ, ईर्ष्या, राग (मोह भाव), द्वेष, मिथ्यात्व को आग की लपटो के कात्पनिक दृश्यो के द्वारा चित्रित किया है । साथ ही साथ यह भी दर्शाया है कि किस प्रकार दृढ सकल्प-जनित आध्यात्मिक ऊर्जा के द्वारा उनका दमन हो सकना है ।

अगले चरण मे आत्मा के उच्च आरोहण के लिये उपर्युक्त विचारो और भावनाओ को भी मूल रूप मे चित्रित किया गया है ।

प्रस्तुत पुस्तक मे प्रत्येक व्यक्ति को साधना-पथ

पर अग्रसर होने का अवसर प्राप्त हो सकता है, यदि वह अतर्पण और दृढ सकल्प से प्रयत्नशील हो ।

मुझे आशा है कि सभी साधक वर्ग और विशेषकर जैन समाज जीवन के उच्च आध्यात्मिक स्तरों की अतर्पणा प्रारम्भ करने का प्रयत्न करेंगे । परन्तु उन्हें सफलता तभी मिलेगी जब वे यह भी सकल्प करले कि हम अपने जीवन की सपूर्ण आकाक्षाओं और व्यवहार में अवरोधक तत्वों जैसे परिग्रह भावना, असत्य, अप्रामाणिकता, वैरभाव, क्रोध तथा अभिमान से मुक्त होने का पूर्ण शक्ति से प्रयत्न करेंगे ।

इस विषय में मेरा ज्ञान नहीं के बराबर है और न मैं कोई मत प्रकट करने का अधिकारी हूँ । फिर भी शान्ति मुनि के कृपा पूर्ण आग्रह से मैंने इस ग्रन्थ का प्राक्कथन लिखने की घृष्टता की है । मैं उनका हृदय से आभारी हूँ ।

उदयपुर
2-4-1987

केसरीलाल बोरदिया
ट्रस्टी, सेवा मन्दिर, उदयपुर
भूतपूर्व अध्यक्ष राजस्थान माध्यमिक
शिक्षा बोर्ड



अन्तर्दर्शन

भारतीय सस्कृति आत्मा की सस्कृति है । भारतीय दर्शन आत्मा के दर्शन हैं । भारत की समस्त सास्कृतिक सम्पदा आत्मा को केन्द्रित करके ही स्थिर है और भारत के सभी दर्शन भी अपने तर्क-वितर्कों की व्यूह रचना में आत्मा की ही परिक्रमा करते हुए परिलक्षित होते हैं ।

आत्मा के स्वरूप, उसके स्थायित्व, उसकी व्याख्या आदि के विषय में पर्याप्त मतभेदों के होते हुए भी आत्मा के अस्तित्व को सभी दर्शनों ने निर्विवाद रूप से स्वीकार किया है ।

बौद्ध जैसे क्षणवादी दर्शन ने आत्मा को क्षणस्थायी स्वीकार किया है तो सांख्य जैसे नित्यत्ववादी दर्शन ने आत्मा को कूटस्थनित्य माना है । जैन तत्त्व दर्शन ने उसे आपेक्षिक दृष्टि से स्वदेह परिमाण परिणामी नित्य स्वीकार किया है, तो नैयायिक वैशेषिक दर्शनों ने उसे विभुव्यापक रूप प्रदान किया है । चार्वाक जैसे नास्तिकवादी दर्शन ने आत्मा के जन्म-जन्मान्तर को अस्वीकार किया है, तो प्रायः अन्य सभी दर्शनों ने किसी न किसी रूप में पुनर्जन्म की सत्ता को अनिवार्य माना है ।

इस प्रकार आत्मा के स्वरूप एवं उसकी व्याख्या के सम्बन्ध में मत वैविध्य होते हुए भी आत्मा का अस्तित्व, चाहे स्वतन्त्र रूप में माने या पञ्च तत्त्व में निर्मित के रूप में, सभी दर्शन स्वीकार करते हैं ।

इस मान्यता भेद के होने पर भी जितने भी पुनर्जन्मवादी दर्शन हैं, उन्होंने मोक्षतत्त्व को भी स्वीकार किया है । अथवा हम यो कह सकते हैं कि प्रायः सभी आस्तिकवादी दर्शनों का मूल ही मोक्ष अथवा निर्वाण तत्त्व है । सभी अध्यात्मवादी दर्शनों का प्रतिपाद्य आत्मा और उसके परिनिर्वाण रूप केन्द्र की ही परिक्रमा करता हुआ दिखाई देता है ।

यह एक कटु सत्य है कि विभिन्न दर्शनो ने आत्मा और उसकी मुक्ति के स्वरूप को तर्क-वितर्कों के महा-जाल में उलझा-पुलझा दिया है और इसी कारण आत्मा के स्वरूप के विश्लेषण में मत भिन्नताओं के समान ही मुक्ति और उसकी उपलब्धि के मार्गों के स्वरूप का भी कोई एक रूप निश्चित नहीं हो सका है। जितने दर्शन उतनी ही साधना विधियों का आविष्कार होता गया। जितने दर्शन उतने ही प्रकार की मोक्ष की कल्पनाएँ बनती चली गईं।

किन्तु इतना मत वैविध्य होने पर भी इस विषय में सभी दर्शन निर्विवाद रूप से एक मत है कि मुक्ति साधना का एक प्रमुख एवं अनिवार्य अंग ध्यान-योग है। न्याय, वैशेषिक, सांख्य योग-पातञ्जलि, बौद्ध आदि सभी दर्शनो ने ध्यान-योग को मुक्ति साधना का प्रमुख अंग माना है। महावीर दर्शन की तो पूर्ण आधार शिला ही ध्यान-योग है।

किसी ने प्रार्थना को ध्यान माना, तो किसी ने भक्ति साधना को, किसी ने इष्ट के प्रति तन्मयता को, तो किसी ने देहातीत अवस्था को। यो ध्यान को विभिन्न रूपों में निरूपित एवं व्याख्यायित किया जाता रहा है।

ध्यान की उपयोगिता आध्यात्मिक दृष्टि से तो सर्व-विदित है ही, किन्तु व्यावहारिक दृष्टि से भी ध्यान अतीव उपयोगी साधन है। आज के तनावपूर्ण वातावरण में तो इसकी उपयोगिता और अधिक बढ़ गई है।

एक मनोवैज्ञानिक सर्वेक्षण के अनुसार दुनिया के ६० प्रतिशत व्यक्ति मानसिक असन्तुलन, अर्थात् किसी न किसी रूप में पागलपन के शिकार हैं और जो दस प्रतिशत बचते हैं वे भी स्वयं मुश्किल से ७० प्रतिशत ही स्वस्थ मानसिकता की स्थिति में होंगे।

यो तो आज का युग ही समस्याओं का युग है। प्रत्येक इन्सान विविध आयायी समस्याओं से घिरा हुआ और उनसे जूझता हुआ पाया जायगा। समस्याओं के भी कोई एक-दो रूप ही तो नहीं हैं। वैयक्तिक, सामाजिक, पारिवारिक, आर्थिक, राजनैतिक और न जाने कितने प्रकार हैं समस्याओं के। और यह एक-एक समस्या भी सख्यातीत रूप धारण करके सामने आ खड़ी

होनी है। एक का सुलभाव-समाधान होता है तब तक अन्य अनेक समस्याएँ उपस्थित होती हैं। यह जीवन ही समस्या-सकुल हो गया है। उलभे हुए रेशम के घागो के समान एक गाँठ निकाले तो दूसरी दस गाँठें और पड जाती हैं। इन्सान के चारो ओर समस्याओं की ही चार दीवारी खडी है, जिनसे निकलने का कोई द्वार ही नहीं है।

इन समस्याओं की परिधि में इन्सान अर्धविक्षिप्त अथवा पागल न बन जाये तो क्या बने? उनका मानसिक सन्तुलन अस्त-व्यस्त न हो तो क्या हो?

यो तो समस्याएँ आज ही नई उत्पन्न नहीं हुई है। युग-युग से समस्याओं का दौर चलता चला आया है। जब से मानव सभ्यता का अस्तित्व है तब से समस्यायें विद्यमान रही है। हाँ, उनके स्वरूप आकार-प्रकार में अन्तर आता जाता है अथवा वे युगानुसार कम ज्यादा होती रहती है।

आज जितना अधिक तकनीकी विकास हुआ, उतनी ही आवश्यकताये बढी और जब आवश्यकताओं की पूर्ति सब के लिए सब रूपों में सम्भव नहीं हुई तो वे ही आवश्यकताये समस्या बनकर खडी हो गईं। दूसरे रूप में हम आज के युग को समस्याओं का युग कहे तो अतिशयोक्ति नहीं मानी जा सकती है।

यह समस्याओं का विस्तार ही तो मानसिक तनावो का मूल कारण है। जब मानव-मन समस्याओं का समाधान प्राप्त नहीं कर पाता है, तो तनावग्रस्त बन जाता है और वह तनावग्रस्तता अनेक शारीरिक-स्नायविक, मानसिक, सामाजिक एवं पारिवारिक विकृतियों को जन्म देती हैं।

तथ्यों के आधार पर हम यह कह सकते हैं कि आज का युग तनाव का युग है। तनाव भी ऐसे कि सामान्य सी बातों, समस्याओं पर अच्छे-अच्छे बुद्धिजीवी आत्म-हत्या को प्रेरित हो जाते हैं। ऐसे एक नहीं, अगणित प्रसंग आए दिन समाचार-पत्रों में पढने को मिल सकते हैं, जिनमें अच्छे-अच्छे डॉक्टर, अच्छे-अच्छे अभिभाषक आदि व्यक्ति जरा से पारिवारिक तनाव पर आत्महत्या कर रहे हैं।

वर्तमान युग की इस दुःखान्तिका के होने पर भी हमें यह नहीं भूलना चाहिये कि किसी समस्या का समाधान नहीं होता है। सत्य यह है कि समस्या की उत्पत्ति के पूर्व ही उसका समाधान निश्चित होता है।

आज की तनावपूर्ण स्थिति का समाधान भी सुनिश्चित है और है हमारे पास ही। किन्तु हमने उसकी ओर से मुँह मोड़ रखा है। आज जन-समुदाय समस्याओं के ताने-बाने में इतना उलझ गया है कि समाधान पर उसकी दृष्टि ही नहीं पहुँच पाती है। फलस्वरूप अपने पर्स में ही नोट होते हुए वह भिखारी सा जीवन व्यतीत करता है। यह कितनी दर्दनाक दयनीय दशा है आज के इन्सान की कि मिष्टान्न का थाल सामने होते हुए भी वह दृष्टि में नहीं आता है और जीवन क्षुधा से पीड़ित रहता है।

आम इन्सान की यह चिन्तनीय मानसिकता जब आत्म-कल्याण एवं लोक-मंगलकारी युगप्रचेता महान् आत्म-साधको की दृष्टि में आती है तो उनका निष्कारण करुणापूत हृदय द्रवित हो उठता है। स्वतः ही उनकी साधना की अनुभूतियाँ अभिव्यक्ति का रूप धारण करने लगती हैं। उनको अभिव्यक्ति के पीछे लोक-मंगल अथवा जन-कल्याण का उद्देश्य ही मुख्य रहता है।

ऐसे ही एक युग-प्रचेता, युग-पुरुष समता विभूति समीक्षण ध्यान योगी आचार्य प्रवर श्री नानेश के द्वारा अपनी चिर सचित साधना की अनुभूतियों का सहज अभिव्यञ्जन हुआ, जिसे समीक्षण ध्यान की मज्ञा प्रदान की गई।

यह तो हम अच्छी तरह समझ चुके हैं कि हमारी मानसिक एवं आध्यात्मिक सभी समस्याओं का एकमेव सबल समाधान है ध्यान-योग। ध्यान-योग एक ऐसी साधना विधि है जो अनादिकाल से बन्द अध्यात्म के द्वार तो उद्घाटित करती ही है, वर्तमान के समस्त मानसिक म्नायविक तनावों में भी मुक्ति दिलाती है। एक न्यातिप्राप्त हार्ट स्पेशलिस्ट डॉक्टर के अनुसार ३० मिनट प्रतिदिन ध्यान-योग की साधना करने वाला व्यक्ति हार्ट का पेमेन्ट (मरीज) नहीं बनता है। यह तो ध्यान की ऊपरी-मनही उपलब्धियाँ हैं। ध्यान-

साधना की आन्तरिक उपलब्धियाँ तो अबूझ हैं, जिन्हे एक साधना की अनुभूतियों से गुजरने वाला व्यक्ति ही जान सकता है ।

हाँ, तो ध्यान-साधना ही तनावपूर्ण युग का सर्वाधिक सशक्त समाधान है । ध्यान पर अनेक चिन्तको, विचारको ने अपने-अपने ढंग के अनेक विचार दिये हैं । कही-कही व्यावहारिक जीवन में ध्यान को आत्मसात् करने की विधियाँ भी प्रस्तुत हुई हैं ।

उन्ही साधना विधियों में सुपरीक्षित एवं सुपरिष्कृत ध्यान है—‘समीक्षण-ध्यान’ । समीक्षण-ध्यान आगम वर्णित ध्यान विधियों का निचोड़-निष्कर्ष है और आचार्य प्रवर श्री नानेश की दीर्घकालीन साधनात्मक अनुभूतियों का सन्दोह है । यद्यपि अभी यह साधना विधि प्रयोगात्मक प्रणाली के आधार पर अधिक जन-प्रचारित नहीं हुई है, किन्तु जिन आत्म-साधको ने इसकी प्रयोगात्मकता को आत्मसात् किया है उन्होंने आत्मानन्द के साथ मनःसन्तुलन एवं मानसिक एकाग्रता के क्षेत्र में आशातीत सफलता प्राप्त की है ।

आचार्य प्रवर श्री नानेश ने अनेक बार समीक्षण ध्यान के विविध आयामी प्रयोगों को आत्मसात् ही नहीं किया, अपितु अपने शिष्य परिकर को भी उन अनुभूतियों का आस्वादन करवाया है । उनकी स्वयं की जीवन प्रणाली तो प्रतिपल ध्यान योग में लीन एक ध्यान योगी की प्रणाली है । उनकी चेतना के प्रत्येक प्रदेश में, उनके जीवन के प्रत्येक व्यवहार में ध्यान-योग प्रतिबिम्बित ही दिखाई देता है । उनकी इस योग-मुद्रा का प्रभाव अपने परिपार्श्व को भी प्रभावित करता है, इसीलिये उनके निकट का समस्त वायु मण्डल ध्यान साधना में अनुप्राणित बना रहता है ।

आचार्य प्रवर ने अपनी मुदीर्घ ध्यान-साधना की अनुभूतियों के आधार पर ध्यान की इस नूतन विद्या को अभिव्यक्ति प्रदान की है । यद्यपि यह निर्विवाद रूप से कहा जा सकता है कि यह समीक्षण-ध्यान विद्या आगम प्रति-पादित ध्यान-विद्या से भिन्न नहीं है, फिर भी इसकी अन्य अनेक प्रचलित ध्यान विद्याओं से अलग ही विशेषता है । इसके द्वारा हम जीवन की सामान्य में

सामान्य वृत्ति का समीक्षण करते हुए आत्म-समीक्षण और परमात्म-समीक्षण की स्थिति तक भी पहुँच सकते हैं ।

ध्यान की यह अप्रतिम विद्या अपने आप में एक नूतन विद्या है । यह केवल मानसिक तनाव मुक्ति तक ही सीमित नहीं है, इसका प्रभाव आत्मदर्शन की उस भूमिका तक जाता है जो परमात्म-दर्शन के द्वार उद्घाटित कर देती है ।

समीक्षण ध्यान-साधना में किसी भी प्रकार की हठ योग जैसी प्रक्रियाओं को स्थान नहीं दिया गया है । यह साधना सहज योग की साधना है, समीक्षण अर्थात् द्रष्टाभाव की साधना है । इस प्रक्रिया में हम दुर्वृत्तियों के निष्कासन के प्रति किसी प्रकार की जबर्दस्ती नहीं करते हैं और न शक्ति जागरण अथवा आत्मोन्नयन के प्रति भी किसी प्रकार की हठवादिता अपनाई जाती है । यहाँ केवल द्रष्टाभाव आत्म-समीक्षण की सूक्ष्म प्रक्रिया के द्वारा ही सहज सरलता से अशुभत्व का बहिष्कार एवं शुभत्व का सस्कार होता चला जाता है ।

प्रस्तुत कृति में समीक्षण ध्यान की उन विधियों— प्रयोग पद्धतियों का इस रूप में आलेखन हुआ है कि इन्हे यथा निर्दिष्ट विधि अनुसार एक व्यक्ति अनेको व्यक्तियों को ध्यान में प्रवेश करवा सकता है अथवा व्यक्ति स्वयं साकेतिक उच्चारण या भाव-स्मरण के द्वारा ध्यान की आत्म-समाधि की गहराई में प्रवेश कर सकता है ।

ध्यान साधना की विधि एवं उसकी भूमिका के सन्दर्भ में रचना के प्रारम्भ में ही विस्तृत संकेत दिये जा चुके हैं, तथापि एक सामान्य संकेत यहाँ आवश्यक समझा जा रहा है—

- (१) समीक्षण ध्यान साधना के समय-समय की नियमितता का ध्यान साधना की उपलब्धियों में प्रेरक निमित्त बनता है, अतः समय की पाबन्दी नितान्त आवश्यक है ।
- (२) ध्यान के पूर्व शरीर शुद्धि अर्थात् लघुशका, दीर्घ-शका आदि शारीरिक प्रवृत्तियों से निवृत्त हो लेना चाहिये ताकि ध्यान में किसी प्रकार का तदनुरूप व्यवधान उत्पन्न न हो ।

- (३) साधना के लिये स्थान शान्त-एकान्त प्राकृतिक दृष्टि से रम्य हो तो श्रेष्ठ है ।
- (४) ध्यान यथाशक्य पालथी लगाकर ऐसे सरल आसन से बैठना चाहिये कि जिसमें लम्बे समय तक बैठने पर भी किसी प्रकार का तनाव उत्पन्न न हो और दीर्घकाल तक बैठा जा सके ।
- (५) साधना के समय शरीर पर एकदम ढीले वस्त्र होना लाभप्रद है । शीत निवारण के लिये कम्बल आदि का प्रयोग हो सकता है, स्वेटर आदि का नहीं ।
- (६) ध्यान के समय मेरुदण्ड (रीढ़ की हड्डी) सीधा रहना चाहिये । जिससे सुषुम्ना नाडी प्राण संचार होने में व्यवधान न पड़े ।
- (७) यथा सम्भव ध्यान सीधा जमीन पर बैठकर न किया जाये, क्योंकि इससे साधना काल में उत्पन्न होने वाली शारीरिक ऊर्जा-विद्युत भूमि से उतर जाती है । अतः सूखे घास-फूस का आसन श्रेष्ठ माना गया है । इसके बाद सूती वस्त्रों का आसन और फिर ऊन के आसन का नम्वर आता है ।
- (८) साधना काल में निम्न बातों पर विशेष ध्यान दिया जाना चाहिये—
- (१) चित्त को पूर्ण एकाग्र बनाये रखने का प्रयास रहना चाहिये । ज्यों ही वह भटकने लगे, उसे मूल केन्द्रीय विषय पर ले आने का प्रयास करना चाहिये ।
- (२) किसी प्रकार की ऊब के बिना साधना के प्रति सुदृढ़ बने रहना चाहिये । अनुत्साह, नीरसता, मन का उचटना, शीघ्र लाभ नहीं होना, अस्वस्थता एवं अन्य सासारिक कठिनाइयों के क्षणों में भी मन में ध्यान के प्रति रुचि बने रहना चाहिये । इन विघ्नों का डटकर मुकाबला करने की क्षमता अर्जित करनी चाहिये ।
- (३) साधना में निरन्तरता बने रहना आवश्यक है । अत्यधिक आवश्यक कार्य के अतिरिक्त साधना के कार्य में व्यवधान नहीं डालना चाहिये ।
- (४) साधक का आहार-विहार सात्विक होना चाहिये ।

उपर्युक्त स्थितियों पर सावधानी रखते हुए यदि प्रस्तुत समीक्षण ध्यान का अनुशीलन किया जाता है तो तनाव मुक्ति और आत्म-शान्ति के द्वार निश्चित ही उद्घाटित हो सकते हैं ।

यह कहा जा चुका है कि ध्यान साधना चर्चा का नहीं, प्रयोग का विषय है । आप और हम इस साधना के प्रयोग-अनुशीलन करें । साधना की गहराई में उतरते जायें—उतरते जायें .आनन्द स्वतः उपलब्ध होगा ।

प्रस्तुत रचना में एक बात स्मरणीय है कि इसमें अनेक स्थलों पर कुछ पारिभाषिक शब्दों का प्रयोग हुआ है, जो जैन तत्व दर्शन में किन्हीं विशेष अर्थों में ही प्रयुक्त होते हैं । यद्यपि उन शब्दों को यथास्थान स्पष्ट करने का प्रयास किया गया है । तथापि उन्हें अलग परिशिष्ट के रूप में भी स्पष्ट किया जा रहा है ।

एक बात और, ग्रन्थ में अधिकांश स्थलों पर 'परमाणु' शब्द का प्रयोग हुआ है—जैसे अहंकार के परमाणु, वासना के परमाणु आदि । यहाँ यह समझ लेना आवश्यक है कि जैन तत्व दर्शन में परमाणु पुद्गल पदार्थ के एक ऐसे अविभाज्य लघुतम घटक को माना गया है जिसके दो खण्ड टुकड़े नहीं हो सके, किन्तु प्रस्तुत रचना में भाषा शैली की सुविधा के लिये 'परमाणु' शब्द का प्रयोग प्रायः पुद्गल स्कन्ध के लिये ही किया गया है । तात्पर्य यह है कि इस रचना में जहाँ-कहीं भी परमाणु शब्द आए वहाँ अनन्त परमाणुओं का पिण्ड स्कन्ध ही समझना चाहिये ।

इसी प्रकार साधना विधियों में कुछ स्थलों पर सैद्धान्तिक व्युत्क्रम भी हुआ है । जैसे कर्मपूर्ण निर्जरा के बाद पुनः पुनः प्रक्रिया से गुण स्थान आरोहण में उच्चतम गुण स्थानों पर पहुँचकर पुनः दूसरे दिन उसी प्रक्रिया में गुण स्थानों पर आरोहण करना आदि । किन्तु यह सब एक भावात्मकता से गुजरने का अभ्यास मात्र है । इसे हम सैद्धान्तिकता से जोड़ने का प्रयत्न न करें । केवल साधना की अनुभूतियों से गुजरे और अन्तर्-आनन्द प्राप्त करते चले जायें ।

कचन वाग, इन्दौर
२४ फरवरी, १९८७

—शान्ति मुनि

* अनुक्रम *

१ समीक्षण ध्यान : साधना	१ से १६
२ समीक्षण ध्यान साधना प्रयोग और भूमिका	२
समीक्षण ध्यान पूर्व भूमिका (१)	३ से १५

द्रव्यादि-शुद्धि-अशुद्धि, द्रव्य, वर्जित द्रव्य
शुद्ध द्रव्य, आहार, आसन, पद्मासन
पर्यकासन, दण्डासन, सहायक

क्षेत्र, अयोग्य क्षेत्र, योग्य क्षेत्र,
ध्यान के लिये उपयुक्त क्षेत्र

काल, अशुभ अथवा निषिद्ध काल
शुभ काल

भाव, अशुभ भाव, शुभ भाव
मैत्री भावना, प्रमोद भावना, करुणा-
भावना, माध्यस्थ भावना

समीक्षण ध्यान पूर्व भूमिका (२)	१५ से १६
--------------------------------	----------

आसन, प्राणायाम

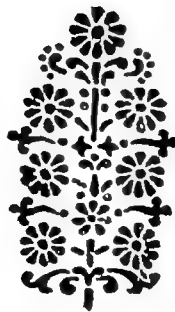
बाह्य प्राणायाम

आभ्यन्तर प्राणायाम

विधि-विधान

१ ध्यान मुद्रा	२०
२. गहरे श्वास—दीर्घ श्वास	२१
३ शरीर का शिथिलीकरण	२३
४ प्राणायाम	२५
५ मस्तिका प्राणायाम	२७
६ भ्रामरी प्राणायाम	२८
७ मनोवृत्तियाँ समीक्षण और निर्जरा	३०
८ क्रोध समीक्षण और निर्जरा	३२
९ अहकार समीक्षण और निर्जरा	३६
१० वडप्पन का भाव समीक्षण और निर्जरा	४७
११ छल-छद्म समीक्षण और निर्जरा	५०
१२ असूयावृत्ति समीक्षण और निर्जरा	५६
१३ लोभ समीक्षण और निर्जरा	६४

१४ मिथ्यात्व अज्ञान समीक्षण और निर्जरा	७५
१५ ममता बधन समीक्षण और निर्जरा	८२
१६ द्वेष भाव समीक्षण और निर्जरा	८७
१७ वासना समीक्षण और निर्जरा	९२
१८ कर्म बन्धन की प्रक्रिया का समीक्षण	१०४
१९ कर्म निर्जरा समीक्षण	११२
२० कर्म आवरण और विलय का समीक्षण	११९
२१ प्राणी-मैत्री-समीक्षण	१२५
२२ विश्व वात्सल्य समीक्षण	१२९
२३ पूर्व जन्मो का समीक्षण	१३४
२४ आत्म-सुरक्षा समीक्षण	१४४
२५ शक्ति जागरण-केन्द्र समीक्षण	१४७
२६ आत्मा और शरीर की भिन्नता का समीक्षण	१५७
२७ शरीर मे आत्मा-ज्योति का समीक्षण	१६३
२८ ऊर्ध्वगमन और परमात्म-भाव का समीक्षण	१६७
२९ समीक्षण की एक प्रक्रिया—गुणस्थान आरोहण	१७४
३० गुरु-पद समीक्षण	१९१
परिशिष्ट न. १	
ग्रन्थ मे प्रयुक्त पारिभाषिक शब्द	१९७



समीक्षण ध्यान : साधना

समीक्षण ध्यान के दार्शनिक किंवा वैचारिक पक्ष पर एक सामान्य चर्चा की जा चुकी है। किन्तु यह स्पष्ट किया जा चुका है, कि समीक्षण ध्यान केवल वैचारिक या काल्पनिक हवाई किला ही नहीं है। समीक्षण ध्यान ही नहीं, कोई भी ध्यान साधना, यदि वैचारिक सैद्धान्तिक परिवेश तक ही सीमित है, तो वह अघूरी है या यो कहे कि वह ध्यान नहीं, केवल विचारो का सकलन मात्र है।

ध्यान तो एक वह ऊर्जस्विल प्रक्रिया है, जिसे अनुभूति के घरातल पर जीया जाता है। ध्यान के सन्दर्भ में लच्छेदार भाषण दे दिया जाय, उस पर वृहत्-काय ग्रन्थ लिख दिया जाय और उसे बहुत सुन्दर ढग से व्याख्यायित कर दिया जाय, क्या इसे ध्यान साधना कहा जा सकता है? हा, वह ध्यान की विवेचना कही जा सकती है, ध्यान साधना नहीं।

ध्यान साधना का अर्थ है—जीवन के प्रत्येक क्षेत्र में तन्मयता-तल्लीनता अथवा एकावधानता एवम् समरसता का घटित होना—और वह होता है ध्यान की प्रयोगात्मक प्रक्रिया के द्वारा। ध्यान के प्रयोग में डूबता हुआ साधक उस गहराई को छू जाता है, जो ध्यान पर लाख पृष्ठ पढ लेने या हजारो पृष्ठ लिख देने पर नहीं हो सकता।

यह सत्य है कि ध्यान की प्रयोगात्मक पद्धतियों को समझने के लिए ग्रन्थों की एक महत्वपूर्ण भूमिका हो सकती है। साधक को कुछ दिग्बोध प्राप्त हो सकता है, किन्तु तज्जनित आनन्द तो ध्यान-साधना की गहराई में बैठने पर ही प्राप्त हो सकता है। अध्ययन—अध्ययन ही रहता है, अनुशीलन नहीं। आनन्द अध्ययन में नहीं, अनुशीलन में होता है। जैसे किसी को मिठाई का ज्ञान है कि वह कैसे बनती है, किन्तु तत्वों से बनती है और कितनी स्वादिष्ट लगती है। किन्तु जब तक उसे खाया नहीं जाता, मिठाई का स्वाद-जनित आनन्द नहीं लिया

जा सकता है। ठीक उसी प्रकार यह समझ लिया जाय कि ध्यान की यह प्रक्रिया है, इस विधि से ध्यान किया जाता है और वह इतना आनन्द देता है, कोई आनन्द नहीं दे सकता है। जब तक ध्यान को अनुशीलन में नहीं लाया जाता, जब तक उसे जीया नहीं जाता, ध्यान आनन्दप्रद नहीं हो सकता है। 'ध्यान तो आनन्द का उत्साह-केन्द्र है'। ध्यान से बढ़कर आनन्द प्राप्ति का और कोई साधन ही नहीं सकता। या यो कहे 'ध्यान और आनन्द एक ही सिक्के के दो पहलू हैं' या पर्यायवाची शब्द है। ध्यान अर्थात् आनन्द—आनन्द अर्थात् ध्यान।

किंतु समस्या यह है कि ध्यान साधना में उतरा कैसे जाय? ध्यान साधना किस विधि, किस प्रक्रिया से की जाए? कौनसा मुगम मार्ग है जिसके द्वारा ध्यान-साधना के प्रयोग कर अन्तरंग की गहराई में डुबकी लगाई जाय?

समीक्षण ध्यान साधना : प्रयोग और भूमिका

बस इन्हीं जिज्ञासाओं के समाधान का प्रयास प्रस्तुत प्रकरण में किया जा रहा है। समीक्षण ध्यान साधना केवल वैचारिकता से अनुबद्ध साधना नहीं है, उसमें अनुशीलन की पूरी प्रक्रिया जुड़ी हुई है। उन्हीं प्रक्रियाओं में से कुछ का यहाँ विवेचन प्रस्तुत किया जा रहा है।

यहाँ यह ध्यान देने योग्य है कि प्रस्तुत समीक्षण ध्यान विधियों में जो कुछ लिखा जा रहा है वह अनुभूत विधियों के रूप में लिखा जा रहा है। इसकी प्रयोगात्मकता के दो रूप हो सकते हैं एक आत्म-प्रेरणा (ऑटो सजेशन Auto Suggestion) और दूसरा पर-प्रेरणा (सजेशन Suggestion)

साधक जब कभी ध्यान साधना में सक्रिय हो, इन विधियों में उल्लिखित शब्दावली का तन्मयतापूर्वक उच्चारण करता चला जाय एवम् ठीक वैसा ही फीलिंग (अनुभूति) का अनुभव करता चला जाय। स्वयं के द्वारा दोहराये जाने वाली शब्दावली की इस प्रक्रिया को 'ऑटो सजेशन' (Auto Suggestion) या 'आत्म-प्रेरणा' कहते हैं।

दूसरी विधि में मुख्य तौर पर सामूहिक साधना के प्रयोग होते हैं। इसमें एक साधक गम्भीर-गहन शब्दों में

उल्लिखित शब्दों का उच्चारण करता जाता है और अन्य सभी साधक उन शब्दों के अनुसार अपने भीतर वैसे अनुभव करते चले जाते हैं। इस प्रक्रिया को पर-प्रेरणा या सजेशन (Suggestion) कह सकते हैं।

समीक्षण ध्यान साधना की इन दोनों प्रक्रियाओं का मूल उद्देश्य एक ही है कि साधक अधिक से अधिक आत्मकेन्द्र के निकट होता चला जाए। बन्धन से मुक्ति की ओर बढ़ता जाय एव परभाव से ऊपर उठकर स्वभाव में स्थिर हो जाय यही तो हमारी साधना का मूल उद्देश्य है कि साधक पूर्णतया साध्यरूप में रूपान्तरित हो जाय, जहाँ स्व-पर के सभी भेद मिट जाते हैं।

समीक्षण ध्यान पूर्व भूमिका (१)

ध्यान-साधना की प्रयोगात्मक प्रणालियों को समझाने के पूर्व उसकी भूमिका शुद्धि को समझ लेना अति उपयोगी सिद्ध होता है। कुछ स्थान एव परिस्थितियाँ ऐसी भी होती हैं जो ध्यान साधना के प्रतिकूल वायुमण्डल का निर्माण करती हैं अथवा साधक चित्त को पुनः पुनः उद्वेलित करके ध्यान में विक्षेप उत्पन्न करती हैं। एक अच्छे ध्यान-साधक के लिए यह सब जान लेना आवश्यक है कि किन परिस्थितियों में ध्यान लगेगा और कौन-से तत्त्व ध्यान में विघ्न उपस्थित करते हैं। यहाँ उनका सक्षिप्त, किन्तु सार-गर्भित विवेचन प्रस्तुत किया जा रहा है।

द्रव्यादि-शुद्धि-अशुद्धि

जैन तत्त्व विवेचना पद्धति में द्रव्य क्षेत्र, काल और भाव की बड़ी महत्त्वपूर्ण भूमिका है। वहाँ किसी भी तत्त्व की सम्पूर्ण विवेचना तभी हो सकती है जब कि उसमें द्रव्य, क्षेत्र, काल और भाव से चिन्तन किया गया हो। ध्यान-साधना की भूमिका शुद्धि भी तभी बन सकती है जब कि उसमें द्रव्य, क्षेत्र, काल और भाव की शुद्धि हो। द्रव्यादि चारों की शुद्धता ध्यान साधना को सुगम बना सकती है, तो चारों की अशुद्धता ध्यान को दुरूह बना देती है। ध्यान-साधना में द्रव्यादि की शुद्धता-अशुद्धता का निम्न बिन्दुओं के आधार पर चिन्तन किया जा सकता है।

द्रव्य—

ध्यान की द्रव्य सम्बन्धी विवेचना में ध्यान के लिए उपयोगी-अनुपयोगी द्रव्यों-आसनों एव आहारों

की विवेचना होती है। साधक चित्त की शुद्धता-अशुद्धता का मानदण्ड भी द्रव्य विवेचन में ही आ जाता है।

वर्जित द्रव्य—

कुत्सित अथवा विकार बढ़ाने वाले आसन एवं तामसिक आहार ध्यान-साधक के लिये वर्जित माने गए हैं। इसी प्रकार घृणित या विक्षेपकारक पदार्थ—अस्थि, मांस, रक्त, चर्म, मेद, मज्जा, चर्बी, मृत जानवरों के कलेवर, खान-पान के पदार्थ—पक्वान्न, ताम्बूल, औषधियाँ, तेल, इत्र, पलंग, आसन शैथ्या, आभूषण, शृङ्गार, प्रसाधन के पदार्थ, स्त्री आदि के कामुकतापूर्ण चित्र, इत्यादि द्रव्य जहाँ पड़ें, वहाँ ध्यान साधकों के चित्त में स्थिरता नहीं बन पाती है, इन अशुभ या चित्त विचलित करने वाले द्रव्यों के बीच मनोनिग्रह अत्यन्त कठिन होता है, अतः इन द्रव्यों की उपस्थिति ध्यान के लिये वर्णनीय मानी गई है।

शुद्ध द्रव्य—

शुद्ध निर्जीव द्रव्य पृथ्वी-शिलापट्ट पर, काष्ठ के पाट एवं चौकी पर, पराल आदि घास के आसन पर, ऊनी या सूती सादे वस्त्र पर ध्यानस्थ होने से विचारों में सात्विकता का संचार होता है, अतः ये द्रव्य ध्यान-साधक के लिए शुद्ध या उचित माने गये हैं।

आहार—

समीक्षण ध्यान-साधक को परिमित एवं सात्विक हल्का आहार करना होता है। आहार न अधिक घृतादि से गरिष्ठ हो और न अधिक रूक्ष। अधिक मिर्च-मसाले वाले तामसिक आहार नहीं होकर ऋतु के अनुसार अपनी शारीरिक प्रकृति के अनुकूल आहार होना चाहिये। समयानुसार परिमित मात्रा में लिया गया निर्दोष आहार चित्त-स्थिरता में सहयोग करता है। आहार का साधक के चित्त पर बहुत गहरा प्रभाव पड़ता है। अतः ध्यान-साधक को इस विषय में बहुत अधिक सतर्क-सावधान रहना चाहिये।

आसन—

ध्यान-साधना के लिये आसन का भी अपना अलग ही महत्व होता है। वैश्वे आगमों में वीरासन,

लगुडासन, अम्बखुब्जासन, गोदूहासन आदि अनेक आसनो का उल्लेख मिलता है, किन्तु वर्तमान युग में शारीरिक सगठन और शक्ति को देखते हुए इन आसनो में अधिक समय तक स्थिरता बन पाना कठिन होता है। अतः आधुनिक साधको के लिये पद्मासन, पर्यकासन, दण्डासन अथवा सुखासन ही अधिक उपयोगी सिद्ध होते हैं।

पद्मासन—

पालथी मारकर दोनो जाँघो पर दोनो पैर मिश्रित रूप से जमाकर विकसित कमल के समान बाये हाथ की हथेली पर दाये हाथ की हथेली ऊर्ध्वमुखी रखकर नाभि के निकट स्थिर रखकर सुस्थिर रूप में बैठना पद्मासन है।

पर्यकासन—

साधारण पालथी लगाकर उपर्युक्त विधि से हाथो को रखकर बैठना पर्यकासन है।

दण्डासन—

दण्ड के समान सीधे-स्वस्थ सुस्थिर खड़े रहना दण्डासन है।

उपर्युक्त तीनों आसन सुगम होते हैं। अतः इनमें साधक कुछ अधिक समय तक स्थिर रह सकता है। ध्यान-मुद्रा में अधिक समय तक आसन से स्थिर हो जाना साधना की गहराई में प्रवेश के लिये लाभप्रद माना जाता है।

समीक्षण व्यान साधक के लिये उपर्युक्त तीनों आसनो में से किसी एक आसन पर स्थिर होकर नासाग्र-दृष्टि अर्थात् नाक के अग्रभाग पर दृष्टि को केन्द्रित करके अथवा प्रवेश केन्द्र-भृकुटी मध्यस्थान पर चित्त स्थिर करके शारीरिक सभी क्रियाओ का अवरुध्न कर सभी मानसिक तनावो से मुक्त होने हेतु ध्यान मुद्रा साधना चाहिये। यह समस्त प्रक्रिया द्रव्य शुद्धि की प्रक्रिया है।

सहायक

द्रव्य शुद्धि में एक बात की तरफ और ध्यान जाना चाहिये, वह है सहयोगी। ध्यान साधना में प्रारम्भ में

ऐसे सहयोगी मार्गद्रष्टा की आवश्यकता होती है जो स्वयं ध्यान साधना की गहरी अनुभूतियों से सयुक्त हो और साधक को स्वलनाओं से बचाकर सतत सावधान कर सके। उचित सहयोगी के अभाव में साधना में गति शीघ्रतापूर्वक एवं व्यवस्थित नहीं हो सकती है। अतः साधना के आरम्भ काल में ही नहीं, उसकी मध्यम स्थिति में भी उच्च अनुभवी सहयोगी का सहकार साधक को साधना में बहुत अच्छी स्थिति पर पहुँचा सकता है। सहायक को हम 'गुरु', मार्गद्रष्टा अथवा और किसी भी नाम से पुकार सकते हैं। जो भी महान् आत्मा हमें ध्यान में सहयोग प्रदान करे उसके प्रति पूज्यता अथवा आदर का भाव हमारी साधना में निखार लाता है।

क्षेत्र—

द्रव्य के समान ही क्षेत्र-जनित अनुकूलता प्रतिकूलता भी साधक चित्त को प्रभावित करती है। अतः समीक्षण ध्यान साधना के पूर्व ध्यान के अयोग्य अथवा योग्य क्षेत्र की परख एवं योग्य क्षेत्र के चयन का परिज्ञान भी आवश्यक हो जाता है।

अयोग्य क्षेत्र—

पहले हम ध्यान-साधना के अयोग्य क्षेत्र-साधना में विक्षेप उपस्थित करने वाले अशुद्ध क्षेत्रों को समझले। निम्न बिन्दुओं से उनको स्पष्ट रूप से समझा जा सकता है।

(१) जिन स्थानों पर दुष्ट, अन्यायी व अधार्मिक राजा का स्वामित्व हो, जहाँ पाखण्डी, कुलिगी अथवा म्लेच्छ लोगों का प्राबल्य हो तथा जहाँ इन स्थितियों के कारण ध्यान में विघ्न अथवा उपसर्गों की अधिक सम्भावना रहती हो, वे क्षेत्र ध्यान-साधना के अयोग्य माने गए हैं।

(२) जहाँ पर मन को रागात्मक भाव की ओर खींचने वाले पदार्थ-पुष्प-फल, पत्र-धूप-दीप, अथवा मदिरा मास आदि पड़े हो, वहाँ मन के चंचल होने की बहुत अधिक सम्भावना है। मन में राग भाव की उत्पत्ति होने से ध्यान साधना की भूमिका ही नहीं बन पाएगी।

(३) जहाँ पर व्यभिचारी स्त्री-पुरुष-क्रीडा करते-हो, कामोद्दीपक और शृङ्गारमय चित्र लगे हुए हो, काम-क्रीडा के शास्त्रों का पठन-पाठन होता हो, वाद्य-यन्त्र

वजते हो ऐसे स्थानों पर विकार उत्पन्न होने की सम्भावना रहती है। वहाँ चित्त चाचल्य बना रहने से ध्यान नहीं हो सकता है।

(४) जहाँ जुआ खेला जाता हो, कैंदी रहते हो, मद्य मास विकता हो, शिकारी रहते हो, शिल्पकार (कलाकार, चमार, सुनार, लुहार, रगरेज) आदि रहते हो, ऐसे स्थानों पर चित्त विग्रह होने की सम्भावना रहती है।

(५) जहाँ नपुंसक, पशु, तिर्यक प्राणी, कुलक्षणा नारी, भांड, नटखट पुरुष आदि अयोग्य प्राणी रहते हो, ऐसे स्थान पर अप्रतीति यानी अविश्वसनीयता की सम्भावना बनी रहती है।

(६) जहाँ मल्ल युद्ध और कुश्रियाँ तथा लडाई-भगडा होता हो, भगडे के शास्त्र पढे जाते हो, पचायती मामले चलते हो ऐसे स्थानों पर सक्लेश पैदा होने की सम्भावना रहती है।

(७) जहाँ स्वामी द्वारा किसी का भी प्रवेश किया जाना निषेध किया गया हो, ऐसे स्थानों पर रहने से चोरी, क्लेश और मध्य मे ही निकाले जाने की सम्भावना रहती है।

योग्य क्षेत्र—

उपर्युक्त सभी क्षेत्र ध्यान साधना के अयोग्य माने गए हैं। ध्यान साधना के लिये ऐसे निरवद्य स्थान चाहिये, जहाँ का वातावरण शान्त-प्रशान्त हो और जो साधक-चित्त को अन्तरंग तक प्रभावित करता हो।

ध्यान के लिये उपयुक्त क्षेत्र

ध्यान के लिये उपयुक्त क्षेत्रों अथवा स्थानों को सामान्य रूप से निम्न रूप में समझा जा सकता है—
जहाँ ध्यान साधक के चित्त में ममाधि शान्ति का संचार हो सकता है—

(१) निर्जन स्थान— जहाँ मनुष्य आदि की वस्ती न हो अथवा उनका विशेष आवागमन न हो, ऐसे स्थान में वातावरण शान्त प्रशान्त बना रहता है। चित्त में किसी प्रकार का विक्षेप उत्पन्न नहीं होता है।

(२) नदी तालाब अथवा समुद्र के किनारे वाले स्थान जो वृक्षों के भुरमुटों से शोभित हों, जहाँ किसी प्रकार का जनरव या कलरव न हो ।

(३) ऐसे स्थान जहाँ नीचे तो हरित वनस्पति से रहित हो किन्तु ऊपर लताओं के मण्डप बन गए हों । ये प्रकृति के बनाये हुए मण्डप बड़े सुहावने और मन शान्ति के केन्द्र होते हैं ।

(४) पर्वत का कन्दरामय स्थान, जहाँ पर्वतों से कुछ हिस्से ऐसे निकले हुए हों जो बाहर से लघु कन्दराओं का रूप लिये हों व ऊपर से सहज ही प्राकृतिक पत्थरों की छाया बन गई हो ।

(५) गिरि-गुफाओं में, जहाँ के वातावरण में एकदम सौम्य मधुरता व्याप्त हो रही हो, अन्य आम व्यक्ति जहाँ पहुँच नहीं सकते हों ।

(६) श्मशान की छत्रियों वाले सुनसान स्थान, जहाँ रात्रि अथवा विकाल में आम व्यक्ति जाने से भयभीत रहता है ।

(७) सूखे वृक्षों की कोटर अर्थात् बड़े-बड़े वृक्षों के सूखे तनों में बन गई खोखले, जहाँ आम व्यक्ति की दृष्टि ही नहीं पड़ती है ।

(८) शून्य ग्राम अथवा शून्य गृह । जो ग्राम बस्तियाँ या घर उजड़ गए हों । वहाँ कोई रहने वाले न हों । इसी प्रकार शून्य देवालय जीर्ण-शीर्ण खण्डहर वाले मकान आदि ऐसे स्थान जो जन सकुल वातावरण वाले न हों ।

इन सबके अतिरिक्त ऐसे कोई भी क्षेत्र हों, जो अशुद्ध स्थान में वर्णित सभी दोषों से रहित हों ।

उपर्युक्त सभी स्थान निर्जीव, निर्दोष, एवं एकान्त व शान्त हों, तो मन को भी शान्त-प्रशान्त बनाते हैं और चेतना को ध्यान समाधि में ले जाकर आत्मशांति प्रदान करते हैं ।

काल—

ध्यान-साधना में काल किंवा समय का निर्धारण भी कम महत्त्व नहीं रखता है । कुछ काल खण्ड अथवा

समय ऐसे होते हैं, जिनमें ध्यान साधना का हो पाना अत्यन्त कठिन होता है ।

काल शब्द यहाँ सामान्य समय के अर्थ में प्रयुक्त हुआ है, इसके दो रूप हैं—(१) काल खण्ड अर्थात् दीर्घ कालावधि जैसे आरे, ऋतु आदि और (२) दिन-रात के अष्ट प्रहर में से कौन-कौन से और कितने प्रहर । यहाँ दोनों दृष्टियों से ध्यान साधना के लिये उपयोगी-अनुपयोगी काल का विवेचन दिया जा रहा है, ताकि समीक्षण ध्यान साधक ध्यान-साधना के लिये समुचित समय का निर्धारण कर सके ।

अशुभ अथवा निषिद्ध काल—

अपेक्षाकृत रूप से पहला, दूसरा और तीसरा आरा और छठा आरा ध्यान के अयोग्य माना गया है । इनमें धार्मिक पुरुषों के अभाव से ध्यान क्रिया की साधना अति म्वल्प ही होने की संभावना रहती है । इसी प्रकार अति उष्णकाल, अति शीतकाल, अति जीवोत्पत्तिकाल, दुष्काल, विग्रहकाल, रोगग्रस्तकाल इत्यादि समयों में भी ध्यान साधना बराबर नहीं हो सकती है ।

क्योंकि ये अथवा ऐसे ही अन्य कालविग्रह करने वाले गिने जाते हैं । इन समयों में ध्यान करने वाले साधक के चित्त में विक्षेप बना रहता है ।

शुभ काल—

ध्यान के लिये सर्वोत्तम काल तो चौथा आरा ही माना जाता है । क्योंकि उसमें वज्र, ऋषभ, नाराच आदि सहननों की, उत्तम स्थानों की एवं अन्य अनुकूल सयोगों की विशेषताएँ रहा करती हैं । यही कारण है कि उस समय मरणांतक कष्ट उपस्थित होने पर भी उसे सहन करते हुए ध्यान में स्थिर रहा जा सकता था ।

इन पंचम काल में शारीरिक सस्थान और सहननों की न्यूनता होने से उस प्रकार का ध्यान नहीं हो सकता है तथापि ध्यान का एकदम अभाव नहीं ममभना चाहिये । पंचम काल में भी ध्यान-साधना हो ही सकती है । शुक्ल ध्यान जैसी उच्च नहीं तो धर्म ध्यान जैसी सामान्य साधना तो हो ही सकती है । फिर भी उस काल में ध्यान का समय शीत-उष्ण काल आदि अपनी प्रवृत्ति के अनुसार लेना चाहिए ।

उत्तराध्ययन सूत्र मे “वीय साण सियायह” ऐसा कहा गया है । जिसका तात्पर्य यह है कि दिन के और रात्रि के द्वितीय प्रहर मे ध्यान किया जाय । कितने ही ग्रन्थो मे रात्रि के चौथे प्रहर मे ध्यान करने का उल्लेख पाया जाता है । यह द्रव्य क्षेत्र, काल और विधि की विवक्षा और शुभाशुभ स्थिति केवल अपूर्ण ज्ञानी और अस्थिर चित्तवृत्ति वालो के दृष्टिकोण से कही गई है, किन्तु जो पूर्ण ज्ञानी हैं, अडोलवृत्ति वाले हैं और निर्विकार हैं, उनके लिए तो ध्यान की दृष्टि से सभी क्षेत्र, द्रव्य और काल अनुकूल ही हुआ करते है ।

भाव—

ध्यान का मूल अंग है भाव, विचार अथवा चिन्तन । विशुद्ध भाव-विचार-चिन्तन मे ही विशुद्ध ध्यान-साधना सम्भव है । वैसे हमारे मन मे शुभ एव अशुभ दोनो ही प्रकार की भाव तरंगे उठती हैं । दोनो मे ध्यान साधना के योग्य विचार होने पर ही ध्यान साधनाकी गहराई मे प्रवेश हो सकता है ।

अशुभ भाव—

यो तो आन्तर्ध्यान एव रौद्रध्यान की स्थिति मे होने वाले सभी विचार अशुभ अथवा अशुद्ध भाव की श्रेणी मे आते है । अत इन दोनो ध्यानो मे ध्यान-साधना अच्छी तरह से नही हो सकती हे । इसके अतिरिक्त विषय, कपाय, आश्रव, अशुभ योग, चपलता, मानसिक अस्थिरता, असमाधि, विफलता, कठोरता, अघैर्य, राग-द्वेष, एव नास्तिकता जैसे कुत्सित विचारो को भी अशुभ भाव समझना चाहिये । इन विकृतियो के समय चित्त मे चाचल्य बना रहता है जो ध्यान-साधना का सबसे बडा शत्रु माना गया है । ऐसे अशुभ योगो अथवा अशुभ भावो मे ध्यान नही हो सकता है ।

शुभ भाव—

समीक्षण ध्यान-साधना के लिये जिन भावो की अपेक्षा होती है, वे प्रशस्ततम भाव है—आत्मस्थ होने के एव विश्व-मैत्री के उत्प्रेरक । ध्यान-साधना मे चित्त की स्थिरता तभी सम्भव है, जबकि उसमे राग-द्वेष के वैचारिक भाव न होकर करुणा, दया, स्नेह व सौजन्य के मृदुल भाव हो । विचारधारा इतनी प्रशस्त हो कि मन

मे कभी किसी को देखकर द्वेष या राग का उदय न हो।
मन मदा ममाहित एव ममाविस्थ रहे ।

चूँकि ममार मे अनेक प्रकार के लोग होते है और उन सबके प्रति हमारे मनो मे अनेक प्रकार के विचार उठते है । मानव-मानव का सामाजिक, पारिवारिक एव राजनैतिक आदि दृष्टियों से एक दूसरे मे सम्पर्क, सम्बन्ध बनता ही है । उन सम्बन्धो मे सम्मुख-स्थ व्यक्ति जिस स्वभाव का होता है, प्राय उसी के अनुरूप हमारे मन की प्रक्रिया होती है और इस रूप मे मन राग द्वेष की गलियों मे भटकने लगता है । फिर ये अशुद्ध भाव ही ध्यान साधना मे बाधा पहुँचाते है ।

ऐसी स्थिति मे अपने भावो को प्रशस्त बनाए रखने के लिए क्या किया जाय, यह एक जटिल प्रश्न है । क्या हम दुनिया के लोगो का स्वभाव बदल सकते हैं ? यदि नहीं तो फिर हमे ही अपने आपके स्वभाव को बदलना पड़ेगा । समीक्षण ध्यान का साधक दुनिया को नहीं, स्वयं को बदलने का मकल्प करता है ।

इसके लिए जैनाचार्यो ने ममार के ममस्त प्राणियो को चार भागो मे विभक्त कर दिया और यह निर्देश किया कि साधक उन चारो पर चार प्रकार से चिन्तन करे, जिन्हे चार भावना कहा गया है । वे चार विभाग एव चार भावनाएँ निम्न रूप से समझी जा सकती है ।

“सत्त्वेषु मैत्री गुणिषु प्रमोद, विलप्टेषु जीवेषु कृपा परस्त्वम् ।
माध्यस्थ भाव विपरीत वृत्तौ, सदा ममात्मा विदद्यातु देव !”

—अमित गति व्याप्तिसिका-१

मैत्री, प्रमोद, कर्षणा और माध्यस्थ ये चार प्रकार के प्रमुख भाव होते हैं, जो क्रमश सभी प्राणियो पर गुणीजनों पर, दुःखी जीवो पर एव दुर्जनों पर बनाए जाते या रने जाते है ।

मैत्री भावना—

‘मिति मे सच्च भूणु, वैर मज्झ न केणड ।’

के आपे वाक्य के अनुसार ध्यान साधक की मदा सर्वदा यह भावना रहनी चाहिये कि ममार के ममस्त प्राणियो पर मेरा मैत्री भाव हो, मेरा किसी भी यात्मा के साथ वैर भाव न हो ।

भगवती सूत्र आदि आगमो के अनुसार इस आत्मा ने ससार की प्रत्येक आत्मा के साथ अनन्त वार सम्बन्ध स्थापित कर लिये है। आज के पिता-पुत्र, पति-पत्नी, भाई-बहिन, माता-पुत्री, पुत्र-वधू आदि सम्बन्ध है, ये सभी सम्बन्ध अनन्त वार प्रत्येक आत्मा के साथ किये जा चुके हैं। इस दृष्टि से जब ससार की सभी आत्माएँ अपनी निकटतम सम्बन्धी रही हैं, तो फिर वैर-विरोध किससे किया जाय ? सभी आत्माएँ तो अपनी मित्र रह चुकी हैं।

इस प्रकार समीक्षण ध्यान-साधक यह प्रशस्ततम भावना रखता है कि ससार के समस्त सूक्ष्म वादर, त्रस-स्थावर प्राणी मेरे मित्र हैं। मैं किसी को भी किसी भी प्रकार की पीडा नहीं पहुँचाऊँ। जैसे मेरा निकट परि-जनो के साथ प्रेम है, वैसा ही सभी प्राणियों पर प्रेम रहे। मेरे मन में किसी के प्रति दुर्भाव उत्पन्न न हो। मैं ससार के समस्त प्राणियों को अपनी आत्मा के तुल्य समझूँ और यथाशक्ति सभी को सुखी बनाने का प्रयास करूँ। यह चिन्तन प्राणिमात्र पर मैत्री भावना का चिन्तन है।

प्रमोद भावना—

प्रथम मैत्री भावना में ससार के समस्त जीवों को सामान्य रूप से आत्मीयता प्रदान करने के बाद अन्य तीन भावनाओं में समस्त सासारिक प्राणियों को तीन वर्गों में विभक्त किया गया है।

ससार में कुछ व्यक्ति ऐसे होते हैं जो अपने से अधिक गुणवान् हैं। ज्ञान के अनुपम कोष हैं। वीतराग वाणी पर प्रगाढ़ श्रद्धा रखने के साथ ही विशिष्ट श्रुत-सम्पन्न होते हैं और अपने ज्ञान एवं श्रद्धा के द्वारा जन-मन में वीतराग वाणी का प्रचार-प्रसार करते हैं। ऐसे ज्ञानपुञ्ज महापुरुषों के प्रति बहुमान रखते हुए अपने मन में उनके गुणों के प्रति प्रमुदित होना, प्रमोद भावना है।

इसी प्रकार अपने से श्रेष्ठ कवि, प्रवक्ता, व्याख्याता आदि प्रभावक महापुरुषों को देखकर मन में ईर्ष्या का नहीं, श्रद्धा भाव का जागरण होना, उनका गुणोत्कीर्तन करना भी प्रमोद भावना के अन्तर्गत आता है।

ममार मे अनेकानेक महान् आत्माएँ हैं—कुछ सदा आत्मध्यान मे लीन रहने वाली हैं, कुछ अल्पभापी गुण-ग्राही हैं, तो कोई ध्यानयोग के उच्चकोटि के साधक है। कोई मामक्षमण आदि दीर्घ तपस्या करने वाले है, तो कोई मवल आत्मा मे ही रमण करते रहते हैं। कोई रम परित्याग का तप करके नीरम आहार मे इन्द्रियो को बस मे करने वाले है, तो कोई अनेक प्रकार के काय-वनेश तप मे आत्मा को भावित करने वाले हैं। कोई त्याग, तप नही कर पाते है तो साधर्मो वात्मल्य के द्वारा सेवाभक्ति का लाभ लेते हैं।

अनेक व्यक्ति गृहस्थ जीवन मे रहकर भी तप-त्याग एव व्रतो से अपनी आत्मा को सजाने का प्रयास करते हैं। तन-मन-धन से चतुर्विध सध की मेवा करते है। साधु-माध्वियो को प्रानुक आहारादि दान देकर माता पहुँचाते है।

मेमे गुणधारक महान् आत्माओ को देखकर मन मे प्रफुल्लता का अनुभव करना, उनके गुणो को अपने जीवन मे उतारने का प्रयास करना तथा यह चिन्तन करना कि हम महान् भाग्यशाली हैं जो हमे ऐसे उच्च पुरुषो का सान्निध्य प्राप्त हुआ। हमारा क्षेत्र धन्य है, जहाँ ऐसे नर-पु गव उत्पन्न हुए। ऐसे उन्नत विचारो को प्रमोद भावना कहा जाता है। समीक्षण ध्यान साधक इस प्रमोद भावना के द्वारा गुणजता एव गुणानुराग का विकास करता है, जो उसकी ध्यान साधना मे सह-योगी होता है।

करुणा भावना—

अपने मे अधिक गुणवान् लोगो पर प्रमोद भाव का जागरण होता है, तो मत्सर मे दूमरी कोटि के लोग भी है, जो अपने मे अधिक दीन-हीन है, गुणो मे भी न्यून है, उन पर कैनी भावना रखी जाये ?

इस जिज्ञासा के समाधान के रूप मे करुणा भावना का निरूपण किया गया है। अनुकम्पा के पात्र दुखी जीवो पर करुणा का उत्पन्न होना सम्यग्दृष्टि साधक का लक्षण माना है। दूमरे वर्ग के प्राणियो पर हृदय मे करुणा उत्पन्न होना और उनके दुख दूर करने

के लिए सदा प्रयत्नशील रहना ध्यान-साधना को सम्बल प्रदान करता है ।

सभी सासारिक प्राणी कर्म के अधीन है और शुभाशुभ कर्मों के अनुसार सुख-दुःख का फलयोग करते रहते हैं । अनेक व्यक्ति ऐसी दीन-हीन अवस्था में रहते हैं कि उन्हें एक समय भर पेट भोजन नहीं मिलता है । तन ढकने को वस्त्र नहीं मिलते हैं । रहने को भोपड़ी भी नसीब नहीं होती है । फिर अनेक जीव वेदनीय कर्म के उदय से अनेक प्रकार की शारीरिक व मानसिक वेदनाएँ-पीडाएँ भोगते रहते हैं । अनेक अपराधों के कारण कारागृह में बन्धनों में पड़े हुए दुःख भोगते हैं, तो अनेक लूले-लंगड़े, बहरे-गूँगे अपग होकर कष्ट पा रहे हैं ।

मानव की यह दशा है तो मानवेतर प्राणियों का तो कहना ही क्या ! वे तो प्रकृति से ही पराधीन हैं । बहुत सों को मनुष्य पालने के बहाने परतन्त्र बना देते हैं, तो बहुत से कर्मवश पराधीन बने हुए हैं और इस रूप में वे अनेक कष्ट सहन करते रहते हैं ।

ऐसे दुःखी प्राणी मुँह से अथवा मूक रूप से प्रार्थना करते हैं कि कोई दयालु करुणा करके हमें इन दुःखों से बचावे, हमें जीवनदान देवे, हमारा इन दुःख-सकटों से उद्धार करे ।

ऐसे दुःखी, दयापात्र प्राणियों पर सहानुभूति किवा करुणा का स्रोत फूट पडना, उनके दुःखों को दूर करने का प्रयास करना, उन्हें यथायोग्य प्रयत्नों से सुखी करने का प्रयास करना करुणा भावना है ।

माध्यस्थ भावना—

विश्व में तीसरी कोटि के प्राणी हैं—दुर्जन, जिनके प्रति माध्यस्थ भाव अथवा अपेक्षावृत्ति का चिन्तन होना चाहिए ।

ससार में बहुत से ऐसे प्राणी हैं, जो सद्गुणों की ओर दृष्टि ही नहीं करते हैं । सदा दुर्गुणों-दुर्व्यसनों में लिप्त रहते हैं । मान में तने रहते हैं एवं माया के वक्र-हृदय बने रहते हैं । अनाथ प्राणियों की निर्दयतापूर्वक हिंसा करते हैं । मद्य-मांस के भक्षण में लिप्त रहते हैं । असत्य आचरण, चोरी एवं परस्त्री लम्पट होते हैं । विषय-

वाग्मना मे मम्म बने त्रैश्यावृत्ति मे निप्त रहते हैं । जुआ आदि सभी दुर्व्यसनो का सेवन करते हैं । देवगुरु धर्म से विपरीत रहकर १८ ही पापो मे रचे-पचे रहते हैं । आत्मप्रज्ञा और परनिन्दा मे ही रम लेते है । हिंसादि दुष्टवृत्तियों मे ही धर्म मानते हैं । ऐमे पाप-रुचि पाप-प्रवृत्त जीवो को देखकर भी उन पर द्वेष नही करके यह विचार करना कि वेचारे कितने अज्ञान मे जी रहे है । इनके कर्मो की कैसी विडम्बना है । अनन्त पुण्योदय से प्राप्त मोक्ष तक पहुँचाने वाले मनुष्य जन्मादि उत्तम मयोगो को ये नाममभी के कारण यो ही खो रहे है, अपना जीवन कुमार्ग मे लगाकर उसका वैसे ही दुरुपयोग कर रहे है, जैसे कोई चिन्तामणि रत्न के बदले ककर खरीद रहा है ।

ऐसे नासमझ लोगो पर क्या द्वेष किया जाये । वे विचारे इन कुकर्मो का फल भोगेगे उस समय उनकी क्या दशा होगी ? कर्म-फल-भोग के समय ये कैसा पश्चात्ताप करेगे । इनमे सद्बुद्धि का प्रवेश हो और ये अपने इस अमूल्य जीवन को समझे ।

इम प्रकार स्वयं सक्लेशित जीवो पर राग-द्वेष नही करके मध्यस्थ भाव या उदासीन भाव रखना मध्यस्थ भावना कहलाती है ।

इन चारो भावनाओ मे वहता हुआ समीक्षण ध्यान साधक साधना की उच्च भूमिका का निर्माण कर सकता है । यो द्रव्य-क्षेत्र-काल और भाव से ध्यान की पूर्व भूमिका का निर्माण होने के बाद ध्यान-साधना की गहगई मे महज ही प्रवेश कर सकता है । समीक्षण ध्यान साधक को इम भूमिका के निर्माण का प्रथम अभ्यास अवश्य कर लेना चाहिये ।

समीक्षण ध्यान पूर्व भूमिका (२)

समीक्षण ध्यान साधना मे द्रव्य-क्षेत्र-काल भाव की शुद्धि के अनुसार ही एक और पूर्व भूमिका की आवश्यकता होती है, जो चित्त स्थैर्य मे सहयोग प्रदान करती है । यह भूमिका है आसन की स्थिरता एव श्वासोच्छ्वास का व्यवस्थित होना । जिन्हे आसन और प्राणायाम के रूप मे योग के अष्टांगो मे महत्त्वपूर्ण स्थान प्राप्त हुआ है ।

आसन—

आसन का कुछ विवेचन द्रव्य विवेचन के अन्तर्गत किया जा चुका है। यहाँ इतना ही विशेष समझना है कि ध्यान-साधक के लिए आसन की स्थिरता एव दृढ़ता की अत्यन्त उपयोगिता एव आवश्यकता होती है। पद्मासन पर्यकासन या और किसी शुभ मुखासन का इतना अभ्यास कर लेना चाहिये कि उसमें सुदीर्घावधि तक दृढ़तापूर्वक स्थिर-चित्त बैठा जा सके।

आसन ऐसा सुगम-सरल होना चाहिए जिसमें किसी प्रकार का तनाव उत्पन्न न हो, मन चंचल न हो किसी प्रकार का विक्षेप उत्पन्न न हो। ध्यान-मुद्रा अथवा ध्यान का आसन स्थिर करते समय एक बात का विशेष ध्यान रखना चाहिए कि कोई भी आसन हो-खड़े हुए या बैठे हुए, पीठ-रीढ़ की हड्डी (मेरुदण्ड) सीधी रहनी चाहिए। मस्तक एव गर्दन सीधे रहने चाहिये। यथा-शक्ति दृष्टि नासाग्र पर स्थिर रहनी चाहिये तथा मन को किसी एक तत्त्व पर केन्द्रित करने का प्रयास होना चाहिये।

आसन की दृढ़ता अथवा ध्यान-साधना की भूमिका निर्माण में यम-नियम का भी कम महत्त्वपूर्ण स्थान नहीं है। यम का अर्थ है—अहिंसा, सत्य, अचौर्य, ब्रह्मचर्य एव अपरिग्रह। नियम का अर्थ है—पवित्रता, सन्तोष, तप, त्याग, स्वाध्याय एव साधना के प्रति समर्पण। जब तक इन्द्रिय सयम एव चारित्रनिष्ठा के द्वारा उपर्युक्त गुणों को जीवन में उतार नहीं लिया जाता है, तब तक न तो आसन की दृढ़ता का अभ्यास हो सकता है और न ध्यान में चित्त स्थिरता बन सकती है।

ब्रह्मचर्य की साधना या चारित्र का निष्ठापूर्वक परिपालन ध्यान-साधना का अनिवार्य अंग है। चारित्र शिथिल हो, इन्द्रियाँ अनियन्त्रित हो तो मन बार-बार विषयो को ओर ही दौड़ेगा, वह साधना में स्थिर नहीं रहेगा। अतः मन को साधना में स्थिर करने के लिए तथा दृढ़ आसन की स्थिरता के लिये यम-नियम के परिपालन को अति आवश्यक समझना चाहिये। किसी अपेक्षा से आसन की दृढ़ता पर मन की दृढ़ता अवलम्बित है और आसन की दृढ़ता स्वस्थ शरीर की अपेक्षा रखती है। स्वस्थ शरीर के लिये प्राणायाम एक महत्त्वपूर्ण प्रक्रिया है।

प्राणायाम—

श्वाम की प्रक्रिया को मुख्यवस्थित गति देने की विधि को प्राणायाम कहा जाता है ।

प्राणायाम के मन्दर्भ मे योग सम्बन्धी ग्रन्थो मे सुविन्नृत जानकारी मिलती है । यहाँ हम इतना ही समझने का प्रयास करेंगे कि प्राणायाम एक ऐसी प्रक्रिया है जो श्वाम प्रक्रिया को सन्तुलित बनाती है, शरीर मे ऑक्सीजन की मात्रा को बढ़ाती है और प्राण कोष्ठो को अधिक शक्ति प्रदान करती है । ये सब उपलब्धियाँ ध्यान साधना मे अतीव उपयोगी होती है । यहाँ हम मक्षेप मे प्राणायाम की प्रक्रिया को समझने का प्रयास करेंगे ।

प्राणायाम करने वाले की भूमिका का निर्देश करते हुए कहा है—प्राणायाम के साधक के लिये सर्व-प्रथम नीरव, शुद्ध स्थान होना चाहिये । इसके अतिरिक्त स्वच्छ आसन, चिन्ता रहित मन एव नीरोगी तन की आवश्यकता होती है । प्राणायाम की साधना खाली अथवा हन्के पेट के समय होनी चाहिये । भोजन करने के बाद अथवा लघुणका की हाजत होने के समय प्राणायाम नहीं करना चाहिये । समय, सुविधा, स्थान एव समुचित आसन की व्यवस्था के पश्चात् प्राणायाम पारम्भ करना चाहिये ।

जैन ग्रन्थो के अनुसार प्राणायाम के प्रमुख दो भेद है—‘वाह्य प्राणायाम’ और ‘आन्तर प्राणायाम’ ।

वाह्य प्राणायाम—

वाह्य प्राणायाम के प्रमुख तीन भेद है—कुम्भक, पूरक एव रेचक ।

हमारे पृष्ठ रज्जु मे तीन प्रमुख नाडियाँ है, जिन्हे इडा-इगला, पिण्डा और सुषुम्ना के नाम से पुकारा जाता है । प्राणायाम की प्रक्रिया मे उन तीनों की महत्त्वपूर्ण भूमिका होती है । इन्ही के आधार पर तीनों प्रकार के प्राणायाम बनते हैं ।

सर्वप्रथम इडा या इगला नाडी अर्थात् दाहिनी नाडिका के सिद्ध मे प्राणवायु को धीरे-धीरे उदर अथवा हृदय मे भरा जाता है । उन समय बायी नाडिका को

दाय हाथ की तर्जनी अगुली से बन्द रखना होता है। हृदय अथवा उदर में वायु भरने की इस प्रक्रिया को कुम्भक प्राणायाम कहते हैं। उस वायु को एक सीमित समय तक भीतर ही रोके रखने को पूरक प्राणायाम और उसके पश्चात् पिगला नाडी अर्थात् बायीं नासिका के छिद्र से उस अवरुद्ध वायु को धीरे-धीरे बाहर निकालना रेचक प्राणायाम कहलाता है। यह प्रक्रिया परिवर्तन क्रम से अर्थात् दूसरी बार पिगला से श्वास लेना और इडा से छोड़ना, चलनी चाहिए। प्रतिदिन दिन में तीन बार—प्रातः, मध्याह्न एव संध्या को नियमित क्रम से यह साधना दोहराई जाती है। यह साधना व्यवस्थित बन जाए तो सुषुम्ना का जागरण होता है।

इस क्रिया के द्वारा फिर केवल कुम्भक प्राणायाम की सिद्धि प्राप्त की जाती है। इसमें अन्य क्रियाएँ तो प्राणायाम जैसी ही रहती हैं। केवल कुम्भक की अवधि बढ़ा दी जाती है—अर्थात्, श्वास को कुछ अधिक समय तक भीतर रोका जाता है। इस प्रक्रिया को प्रतिदिन तीनों समय बीस-बीस बार और फिर तीस-तीस बार दो माह तक किये जाने पर कुम्भक की साधना मानी जाती है।

प्राणवायु का मुख्य प्रभाव शरीर पर पड़ता है। ऑक्सीजन-प्राणवायु का अधिक मात्रा में प्राप्त होना और दूषित वायु-कार्बनडाइऑक्साइड का बाहर निकलना स्वास्थ्य के लिए अत्यन्त लाभप्रद होता है।

केवल कुम्भक प्राणायाम की साधना से, ऐसा माना जाता है कि पित्त और कफ से उत्पन्न छाती के रोग, श्वास रोग आदि की उपशान्ति होती है। शरीर हल्का हो जाता है। मन स्वस्थ होने लगता है, परिणामतः मन में उठने वाले सकल्प-विकल्प अपने आप शान्त होने लगते हैं। चित्त में सहज स्थिरता की वृद्धि होने लगती है।

आभ्यन्तर प्राणायाम

मिथ्या, असत् एव दुर्विचारों से आत्मा को वचाना-अर्थात् पर-भाव रमणता का रेचन करना एव आत्म-भाव में स्थिर रहने का अभ्यास करना आभ्यन्तर प्राणायाम है। आत्मा को ज्ञान-दर्शन-चारित्र्य के भावों से

परिपूरित करना पूरक प्राणायाम है । औपजमिक, धार्योपजमिक भावों को अन्तरंग में स्थिर करना आभ्यन्तर कुम्भक प्राणायाम है ।

इस प्रकार उभयमुखी प्राणायाम की साधना भी समीक्षण ध्यान की भूमिका का निर्माण करती है । इस भूमिका शुद्धि अथवा भूमिका निर्माण के पश्चात् हमारा ध्यान के प्रयोगात्मक प्रिया पक्ष में प्रवेश सुगम हो जाता है । इसी दृष्टि में समीक्षण ध्यान के साधना पक्ष की विवेचना के पूर्व उसकी भूमिका शुद्धि का प्रतिपादन किया गया है । अब हम अगले लघु प्रबन्धों में ध्यान के प्रयोग पक्ष को इस रूप में प्रतिपादित करने का प्रयास करेंगे कि साधक लिखित शब्दावली का मननपूर्वक उच्चारण करता चला जाये या सामूहिक प्रयोग में एक व्यक्ति उच्चारण करे और अन्य सभी साधक शब्दोच्चारण के अनुसार प्रक्रिया अपने अन्तरंग में अनुभव करते जायें ।

मेरा विश्वास है कि ये विधिया साधक आत्मा को राग-द्वेष की परिणतियों में ऊपर उठने के साथ ही मानसिक तनावों में भी मुक्ति दिलायेगी । हम इस साधना प्रक्रिया में गुजरने का प्रयास करें, उपलब्धि अपने आप हस्तगत होगी ।



ध्यान मुद्रा

ध्यान मुद्रा बनाले ।

ध्यान मुद्रा मे पद्मासन, पर्यकासन या अन्य किसी सुखासन से बैठे . . . ।

आसन ऐसा हो, जिसमे लम्बे समय तक बैठने का अभ्यास हो ।

आसन मे किसी भी प्रकार का तनाव खिचाव न हो ।

ध्यान मुद्रा मे मेरु दण्ड (रीढ़ की हड्डी) सीधी रहे ।

गर्दन सीधी रहे . . . ।

नेत्र बन्द कर ले . . . ।

पूरे शरीर मे किसी भी प्रकार तनाव खिचाव न हो ।

ध्यान मुद्रा मे (यदि पर्यकासन या पद्मासन से बैठे हो तो) हथेलियों को ऊपर की ओर खुली रखकर दोनों घुटनों पर जमाले ।

हथेली का निचला हिस्सा घुटनों पर टिका रहे . . . ।

अगूठे के निकट वाली अंगुली (तर्जनी) को अगूठे के साथ जोड़ दे . . . ।

शेष तीन अंगुलियों को हल्के घुमाव के साथ ऊपर की ओर उठी रहने दे ।

शरीर पर से पूरा ध्यान हटा दे ।

अन्तरंग से अनुभव करे कि अब हम ध्यान मे प्रवेश कर रहे है . . . ।

अब हम बाहर की दुनिया से अलग हटकर अन्तरंग मे प्रवेश कर रहे है ।

हमारी ध्यान मुद्रा सुस्थिर बन रही है . . . ।

हम ध्यान मुद्रा मे सुदृढ हो रहे है ।

हमारा आसन अडोल अकम्प बन गया है. . . . ।

अब बाहर के या शरीर सम्बन्धी कोई व्यवधान हमे विचलित नहीं कर सकते है . . . ।

अब हम अन्तर् यात्रा के लिये पूर्णतया सन्नद्ध हो गए हैं ।



गहरे श्वास-दीर्घश्वास

ध्यान मुद्रा बना ले ।
 (पूर्व की पूरी प्रक्रिया का पुनरावर्तन करें)
 पाँच या सात गहरे साँस ले ।
 गहरे श्वास का अर्थ है, श्वास नाक से खींचे ।
 बहुत वेग से खींचे ।
 श्वास नाभि तक जाय ।
 फिर धीरे से उभे छोटे ।
 श्वास तेरे समय भाव करे ।
 प्राणवायु—ऑक्सीजन अधिक मात्रा में भीतर
 जा रही है ।
 उसके साथ पवित्र विचार भीतर जा रहे हैं ।
 श्वास बाहर निकालते समय कल्पना करे ।
 काबंनडाय ऑक्साइड—मन्दी हवा बाहर निकल
 रही है ।
 उसके साथ दूषित विचार बाहर निकल रहे
 हैं ।
 श्वास वेग से ले और पूर्वोक्त प्रक्रिया को
 दोहराते जाएँ श्वास को लय बद्ध बना
 ले श्वास धीरे से छोटे और दूषित
 विचारों के बाहर निकलने के मकल्प को दोहराते
 चले जाएँ श्वास सम मात्रा में ले ।
 ऑक्सीजन—प्राणवायु जितनी अधिक मात्रा में
 भीतर जा रही है ।
 उतनी मात्रा में शरीर हल्का हो रहा है ।
 श्वास्थ्य अच्छा हो रहा है ।
 मन भी हल्का हो रहा है ।
 इस मकल्प को दोहराते जाएँ ।
 श्वास वेग से ले ।
 श्वास धीरे से छोटे ।
 भाव करे ।
 शरीर मन्दी हवा बाहर निकल गई है ।
 मन्दी गैस बाहर निकल गई है ।
 उतने साथ सभी दूषित विचार भी बाहर चले
 गए हैं ।

मन की गन्दगी बाहर निकल गई।
तन मन प्राण सभी कुछ हल्के हो गये ।
बहुत अधिक मात्रा में प्राणवायु भीतर से प्रवेश
कर गई है .।
अन्दर में शुभ विचारों का अत्यधिक संग्रह हो
गया है ।
शरीर-मन-प्राणों में ऊर्जा भर गई है... .. ।
शरीर स्वस्थ है . ।
मन आनन्दित है . ।
प्राण प्रफुल्लित है ।
ऑक्सीजन-प्राण वायु की अधिक मात्रा जीवन-
ऊर्जा को सर्वाधिक करती है ।
शरीर में, मन में स्वस्थता, प्रफुल्लता का संचार
होता है ।
भाव करे . ।
यह प्रक्रिया प्राणों में शक्ति का संचार करने
वाली महत्वपूर्ण प्रक्रिया है . ।



शरीर का-शिथिलीकरण

ध्यान मुद्रा बना ले ।
 (प्रथम दो प्रतियाश्रो को दोहराये)
 मोधे बैठे शरीर में कोई तनाव न हो ।
 भाव करे शरीर हल्का हो रहा है ।
 अन्तरंग से भाव करे ।
 शरीर एकदम हल्का हो रहा है ।
 पैर हल्के हो गए हैं ।
 पिण्डनिर्या हल्की हो गई है ।
 जघाणें हल्की हो रही हैं ।
 पेट कमर हल्के हो गये हैं ।
 सीना पीठ हल्के हो गये हैं ।
 गर्दन गिर हल्के हो गए हैं ।
 हाथ, पाव, शरीर, पूरा भार-रहित हो गया है ।
 शरीर में कोई भार, कोई वजन ही नहीं रहा है ।
 शरीर कपाम की तरह—रूई की तरह हल्का हो गया है ।
 हल्की वस्तु उपर उठती है उसी तरह शरीर भी उपर उठ रहा है ।
 प्राणायाम में अनुभव करे, शरीर अधर हो रहा है ।
 शरीर को किसी आधार-प्राध्वय की आवश्यकता नहीं है ।
 शरीर उतना हल्का हो गया कि वह अधर हो गया है ।
 अनुभव—पीठिया गे गहनतक ले जाएँ, शरीर उल्टा हो गया है ।
 पते शरीर में लक्ष्मण की मर्मनाइट फेंक गयी है ।
 जैसे कि पीठ मो जाना है । मद्र हो जाना है ।
 जैसे हा दटे सेग से पग शरीर उल्टा होना लगेगा है ।
 अनुभव करे । शरीर उल्टा होना अभी नहीं रहा है ।

कभी कल्पना भी नहीं की थी कि शरीर इतना हल्का भी हो सकता है।

नाठ, पैसठ-सत्तर के जी वजन कहाँ चला गया ? शरीर गैस के फुगो-गुब्बारे के समान हो गया है ।

शरीर में कहीं कोई तनाव, कोई खिचाव नहीं रह गया है . ।

यह हल्कापन बढ़ता चला जाय .. ।

शरीर के साथ मन भी हल्का-निर्भार होता चला जाए ।

हल्के मन का यह अहसास—यह अनुभव बड़ा प्रीतिकर है ।

बड़ा आह्लादक है . ।

मन को—प्राणों को तृप्ति देने वाला है ।

आत्मा को आप्यायित करने वाला है . . ।

यह हल्कापन सदा-सदा बना रहे ... ।

इस भावना के साथ ध्यान में प्रवेश कर जाएँ. .।



प्राणायाम

ध्यान मुद्रा बना ले ।
 मान गहरे श्वास ले... ।
 पूर्वोक्त तीनों प्रक्रियाओं को दोहराएँ ।
 पाँच मिनट का प्राणायाम का प्रयोग आरम्भ
 करें ।

उसे धीरे-धीरे दस मिनट तक ले जायें ।
 दाहिने हाथ के अंगूठे एवं उमके निकटवाली
 तर्जनी अंगुली को हल्के से नाक के अग्रभाग पर
 टिकाव ।

नाक बन्द न हो ।
 तर्जनी अंगुली से बायीं नासिका के छिद्र को बन्द
 कर दें ।
 दाहिने छिद्र में श्वास भीतर खींचें ।
 श्वास हल्के वेग से खींचें ।
 उदर अथवा फफुड़ों को श्वास से भर जाने दें ।

(यह पूरक प्रक्रिया है)
 उसे ५-७-९ की गिनती करने तक के काल तक
 अन्दर रोकें रखें (यह अन्त कुम्भक है)
 तब तक दोनों नासिका छिद्रों को तर्जनी अंगुली
 और अंगूठे से बन्द रखें ।
 अब अंगूठे को दबा रटने दें और तर्जनी अंगुली
 को छोला करके धीरे-धीरे बायीं नासिका में
 श्वास को बाहर निकास दें ।

(यह रूचक प्राणायाम है)
 फिर ५-७ या ९ की गणना हो करने काल के
 निम्ने दोनों नासिका छिद्रों को बन्द कर दें और
 हवा को बाहर निकालें ।

(यह बाल्य कुम्भक प्राणायाम है)
 पुनः इस प्रक्रिया को दोहराएँ... ।
 तर्जनी अंगुली से बायीं नासिका में पूरक
 करें ।

श्वास भीतर खींचें... ।
 फिर कुछ क्षण रुकें ।
 फिर बायीं नासिका में हवा

फिर बाह्य कुम्भक करे.... (बाह्य श्वास रोकें)
 पुन दायी नासिका से भीतर ले ।
 इस प्रकार ७ बार इस प्रक्रिया का पुनरावर्तन
 करे .. . ।
 अनुभव करे . ।
 प्राणो मे शुद्ध वायु के प्रवाह से शक्ति बढ रही
 है . ।
 फेफडे एव पेट एकदम हल्के हो रहे है . ।
 अब श्वास को सामान्य गति से चलने दे ।
 केवल श्वास के द्रष्टा बन जाएँ ...।
 देखते रहे . श्वास आ रहा है . ।
 श्वास जा रहा है ।
 मन को श्वास की गति के साथ जोड दे . ।
 ..मन घडी के पेण्डुलम की तरह श्वास के
 साथ बाहर-भीतर गति करता है ।
 आप देखते रहे . श्वास आ रहा है ... ।
 श्वास जा रहा है ।
 मन उसके साथ चल रहा है .. ।
 (इस पूरी प्रक्रिया मे रीढ की हड्डी एव गर्दन
 सीधी रखे, शरीर मे कही भुकाव—तनाव न हो ।
 मन शान्त बना रहे और श्वास-क्रिया का द्रष्टा
 बना रहे ।
 प्रत्येक श्वास का समय बराबर हो, प्रथम श्वास
 लेने मे जितना समय लगा, दूसरे श्वास मे भी
 उतना ही समय लगे . ।
 इसी प्रकार प्रश्वास-श्वास छोडने मे भी समान
 समय लगे ।
 श्वास के द्रष्टा बने रहे ।



मस्तिका प्राणायाम

ध्यान मुद्रा बना ले ।
 मेरु दण्ड नीचा रखने ।
 गर्दन नीची रख ।
 (पत्र की प्रथम तीन प्रक्रियाओं को दोहरायें)
 श्वास की गति को नकल्प पूर्वक वेग दें ।
 वेग में श्वास लें छोटे ।
 जितनी शक्ति लगा सके ।
 उतना जल्दी-जल्दी श्वास लें छोटे ।
 तीव्रता पूर्वक जोरों में श्वास लें ।
 तीव्रता के साथ छोटे ।
 मुँह बन्द रखने ।
 श्वास नाक से ले ।
 पूरे वेग में श्वास ले ।
 तीव्रता में श्वास लेने-छोड़ने में एक लय बांध
 ल ।
 नुसार की धोकनी की तरह ।
 श्वास के वेग को और गति को बटने दे ।
 तीन मिनट और कुछ श्रन्वास होने पर ५-७
 मिनट तक उग मस्तिका प्रयोग को चलने
 दें ।
 धीरे-धीरे ध्यान तो सामान्य स्थिति रूप में
 चलने दें ।
 पेट तो एक दम हल्का महसूस करें।

भ्रामरी प्राणायाम

ध्यान मुद्रा बना ले. ।
 आसन सुदृढ-सुस्थिर बना ले अथवा रखे ।
 (प्रथम दो प्रक्रियाओं को यथा क्रम से दोहराएँ)
 .. शरीर को हल्का बना ले।
 अनुभव करे शरीर हल्का हो रहा है ...।
 शरीर में कहीं कोई तनाव नहीं है . .. ।
 दोनों हाथों के अगूठे दोनों कानों पर लगा दे ।
 कानों को दबाकर बन्द कर दे .. ।
 कनिष्ठा अंगुलियों से दोनों आंखों पर हल्का
 दबाव डाले . . ।
 आंखें बन्द कर ले .. ।
 मुँह होठ बन्द रखे।
 गले से भ्रमर की तरह हुकार की ध्वनि
 निकाले ।
 नाक से हवा के साथ ध्वनि तरंगे निकलने
 दें ।
 ध्वनि की आवाज बढ़ाते जाएँ।
 जितना अधिक समय तक श्वास रोक सके, श्वास
 रोके .. ।
 भीतर कुम्भक करे ।
 आवाज के साथ श्वास को बाहर निकलने
 दें . ।
 . फिर कुम्भक करे और भ्रमर की तरह
 गुंजारव करे . ।
 गुंजारव के साथ दृष्टि को भृकुटि मध्य प्रवेश केन्द्र
 पर टिकाएँ रखे ।
 वातावरण में शान्ति का अनुभव करे . ।
 भाव करें ससार की समस्त ध्वनियाँ मेरी
 आवाज में दब गई हैं . . ।
 चारों ओर एकदम शान्त—सौम्य वातावरण बन
 रहा है. . . ।
 मन आवाज में डूब रहा है. ...।
 गुंजारव तीव्र हो रहा है . ।
 आवाज लय बद्ध हो रही है।

प्रारम्भ में तीन मिनट का प्रयोग करें, फिर पाँच-
 मान मिनट तक ले जावें) ।
 मन का गुंजारव के साथ जोड़ दें ।
 तब बद्ध गुंजारव चलन दें ।
 आसरी आवाज में ही लो जावें ।
 गान्त हाकर बैठ जावें ।
 मन का प्रथम केन्द्र (आज्ञा चक्र) पर टिका
 दें ।
 शरीर का हल्का छोट द ।
 आवाज बन्द होने के बाद भी अनुभव करें ।
 वायु मण्डल में आवाज का ही वर्तुल बना
 गया है ।
 गुंजारव मुनाई दे रहा है ।
 मुनने जाएँ ।
 मुनने जाएँ ।
 प्रपत्नी समस्त चेतना का उसी आवाज में डूबने
 द ।
 मन्त्रिक एकदम हल्का हो रहा है ।
 चारों ओर शान्ति-ही-शान्ति का प्रसार है ।
 शान्ति ही उस शान्ति में डूब गए हैं ।
 समस्त तनावो—दुःखों से मुक्त ।



मनोवृत्तियाँ : समीक्षण और निर्जरा

ध्यान मुद्रा बनाले

(प्रथम तीन प्रक्रियाओं को दोहराए)

भावना करे

शरीर एकदम शिथिल हो गया...

शरीर निर्भार हल्का हो गया है

अब हमें मन को हल्का करना है

इस पर न जाने कितने जन्मों का भार लदा है...

मन पर न जाने कितना बोझ है

कितनी राग-द्वेष की परतें चढी हैं...

कषायों के कितने स्तर चढे हैं

जरा अपने अन्तरंग में देखें

कितनी गन्दगी है, अन्तर् मन में

कितना अधकार है मन-मन्दिर में

युगो-युगो का ही नहीं, जन्मो-जन्मों का मैल

भरा है इस मन में

किन्तु अब हमें मन के भार को उतार देना है

इसके मैल को साफ कर देना है

इसके अन्दर ज्योति प्रज्वलित कर देना है

समस्त अधकार को समाप्त कर देना है

भावना करिये

मन की सारी गन्दगी बाहर निकलने को आतुर है

पूरे शरीर के स्नायुओं में तीव्र कम्पन प्रारम्भ हो-

गया है, सारी गन्दगी इधर-उधर दौड़ रही है

जैसे किसी मकान में आग लग गई हो और वहाँ

रहने वाले सभी व्यक्ति भागने लगते हैं

जिसको जहाँ रास्ता मिला, वह वही से

बाहर निकल जाता है

उसी प्रकार

हमारे भीतर ध्यान की आग लग गई है

समस्त गन्दगी सभी कषायें...

राग द्वेषात्मक परिणतियाँ

बाहर निकलने के लिए इधर-उधर भाग रही हैं

काँट नाग से काँट कान से
 काँट मुँह और काँट छाँयो से बाहर भाग रही है
 समस्त दूषित विचार बाहर चले जा रहे हैं
 पूर्ण गन्धगी निरुद्ध गः
 मन म हँका-हँका प्रकाश फैल रहा है
 अप्रकार टूटना चला जा रहा है
 मन निर्भार हो रहा है
 मन एतदम भार रहित हो गया है
 मन प्रकाश में भर गया है उन प्रकाश में
 उनकी एक-एक वृत्ति हमें दिखाई दे रही है
 नश्य कर
 ताराई में भाव करे
 मन निमल हो गया मन हँका हो गया “
 दूषित विचार उठ गए मन में चारों ओर
 स्पन्दता ही स्वच्छता फैल गई है
 चारों ओर प्रकाश ही प्रकाश छिटक रहा है
 मन के नारे तनाव समाप्त हो गए
 तन्मयता में अनुभव करे, मन तनाव रहित हो गया
 मन आनन्द में आप्वायित हो रहा है
 मन परम आनन्द में डूब रहा है
 उनी भाव में डूब जाए
 मन अपने चारों ओर आनन्द की वृष्टि का अनुभव
 कर रहा है
 मन आनन्द के सागर में डूब रहा है

क्रोध : समीक्षण और निर्जरा

ध्यान मुद्रा बनाले

(प्रथम तीन प्रक्रियाओ को दोहराए)

भाव करे

शरीर एकदम हल्का हो गया है

शरीर ऊपर उठने को तत्पर है

किन्तु मन अभी भार से लदा है •

अब हम मन को हल्का कर रहे है

हमारे मन में अनेक प्रकार के विकारों का भार लदा है

क्रोध अहंकार छल, कपट लोभ ••

लालच ईर्ष्या-असूया विषय-विकार

आदि अनेक दुर्वृत्तियों ने मन को बोझिल बना रक्खा है

ध्यान ही एक ऐसा सबल साधन है, जो इन सब विकृतियों से मन को और उसके माध्यम से आत्मा को मुक्ति दिला सकता है

ध्यान के अतिरिक्त और कोई मार्ग नहीं ••

हम ध्यान के द्वारा इन सभी दोषों को क्रमशः क्षीण करने का प्रयास करेंगे

अब हम मन को हल्का करने की प्रक्रिया का प्रारम्भ कर रहे है •

मन पर छापी हुई इन दुर्वृत्तियों में से एक-एक को चुनकर उसे बाहर निकालेंगे, उसकी निर्जरा करेंगे अब हम अन्तरंग यात्रा कर रहे है

अन्तः समीक्षण कर रहे है

भीतर प्रवेश कर रहे है

देखें जरा अपने ही अन्तर्मन को देखें •

वहाँ कितने विकार भरे पडे है

सकल्पना करे

बहुत गहराई से भाव करे

हम अपने मन की सघन शर्तों को देख रहे है

हमारे आगे से सभी पर्दे हट गए है

हम मन के आर-पार देख रहे है

किन्तु वहाँ दिखाई क्या दे रहा है •••

प्राप प्राप प्राप

जान प्राप प्राप के ही परमाणु मन जो घने हुए हैं
रिक्तता विद्रुप ही रहा है इमारा मन ।।।

प्रा हा । क्या उस दृष्टि विद्रुप मन में परमात्मा
तो भवण मित्र नवनी है २२२

नहीं नहीं प्राप हम उन मन जो

नपाई गरम

भाव गर

अब हम प्राप के परमाणु को वाहन निकालने
ता नप्रद ही गए हैं

अभी हम अन्न समीक्षण कर रहे हैं

पहले मन के सम्पूर्ण क्षेत्र को देखें

जहाँ-जहाँ आत्म-प्रदेश है वहाँ सर्वत्र मन भी है

जहाँ-जहाँ मन है वहाँ वहाँ प्राप के परमाणु
पँते हैं

या या कहे "

आत्मा के प्रत्येक प्रदेश पर मोहनीय कर्म के
परमाणु छाये हुए हैं

प्राप भी या मोहनीय कर्म का भेद है

यह मोहनीय कर्म की अवान्तर प्रवृत्तियों में से
एक प्रवृत्ति है

और हम रूप में प्राप सम्पूर्ण परीर में

आत्मप्रदेशों के साथ पँता हुआ है

अब जरा हम पूरे परीर में पँते आत्मप्रदेशों पर
रहित दागाए

अब हम द्रष्टा ही नहीं, परिष्कर्ता भी बन रहे हैं
अब हम क्रोध के परमाणुओं को बाहर निकालने
की प्रक्रिया प्रारम्भ कर रहे हैं

भावना करे...

तीव्रतम भावना करे

हमारी ध्यान शक्ति के द्वारा

हमारी सकल्प शक्ति के द्वारा •

वे क्रोध के परमाणु सभी आत्मप्रदेशों से

हटने लगे हैं

उनमें हल-चल मच गई है •

वे तीव्र गति से पूरे शरीर में इधर-उधर दौड़ रहे हैं••

कल्पना करे, पूरे शरीर में एक सनसनाहट

फैल रही है ••

भाव करे•

शरीर की नस-नस में कम्पन हो रहा है •

क्रोध के परमाणु बड़ी तेज गति से ऊपर की

ओर उठ रहे हैं

देखिये, वे तेज गति से ऊपर की ओर •

मस्तिष्क की ओर भाग रहे हैं ••

वे प्रत्येक आत्म-प्रदेश से अलग छिटक रहे हैं••••

उनकी सारी चिपकाहट ढीली हो गई है•

वे सब मस्तिष्क के अगले भाग-कपाल के पास

पहुँच रहे हैं •

आगमिक दृष्टि से क्रोध का वास कपाल में

माना गया है

क्योंकि जब हमें क्रोध आता है तो उसको सीधी

प्रक्रिया कपाल पर पड़ती है

ललाट पर सलवटे पड़ जाती है

आँखें लाल-लाल हो जाती हैं

चेहरा तमतमाने लगता है और हम मुँह

से कुछ भी ऊल-जलूल बोलने लग जाते हैं

हाँ तो अब देखे

ये क्रोध के सारे परमाणु ललाट के पास

कपाल में इकट्ठे हो रहे हैं••••

वे काली भाई लिए हुए लाल-लाल परमाणु हैं

और देखे वे सब कपाल के पास इकट्ठे

हो गए हैं

अब वे वहाँ से बाहर निकलने की मार्ग ढूँढ़ रहे हैं

कल्पना करे

प्राय के चलते के परमाणु श्रॉयो में उतर आण है
लेख आण की घीया में नही
प्रकार की आणा में उतर

प्राय दाव-दाव जा गई है
प्राय के परमाणु श्रॉयो में उतर आण है
किन्तु अभी हम प्राय में नही है
उमे प्राय नही आ रहा है
अभी हम प्राय क्वाय की निचन कर रहे हैं
अपने परमाणु श्रॉयो में नीचे उतर रहे हैं
धीरे क्वाय कर अपना मुँह अपने आण
उतर गया है

पुनः कर
जैसे अपने मुँह में माली भाई लिए हुए
दाव-दाव पुँछा चिकन रहा है
दाव-दाव में पीलिन कर, पुँछे के मोट-के-मोट
अपने मुँह में दाव चिकन कर है
मशिन-मशिन आण हके हके आ आ है
अन हकता जाता जा रहा है
अपने सामने प्राय के परमाणु श्रॉयो का देर
रहता है

अपने अन्तः प्रकृष्टा न देर
जैसे अपने सामने दाव-दाव भाई या देर लगाओ
प्राय के परमाणु श्रॉयो में धे तो आण के टिकके
की लगे पर उ पाउ लगे हुए धे
किन्तु आण चिकन पर धे नये है
जैसे भाई की अन्तः की मुँह गाठ ही मोन ही गई
हा अभी का चलत चल गई तो
उसी प्रकार प्राय के परमाणु श्रॉयो उमे जाये

अतः अब हमें उन्हें बाहर से भी हटा देना है।
 अनुभव करे भाव करे
 अपनी दोनों आँखों से दो तेज किरणें निकल रही हैं...
 वे किरणें क्रोध के परमाणुओं में लग गई हैं
 और देखे
 क्रोध के परमाणुओं में आग लग गई है
 अपने सामने अपने ही क्रोध के परमाणु
 जल रहे हैं
 ज्वालाएँ ऊपर उठ रही हैं
 लाल-लाल अगारे घघक रहे हैं।
 ज्वालाएँ बढ़ती जा रही हैं...
 हम अपने अन्तर की आँखों से अपने सामने
 उठती हुई ज्वालाओं को देख रहे हैं
 ज्वालाएँ धीरे-धीरे शान्त हो रही हैं ..
 अगारे एकदम बुझ गये हैं...
 ज्वालाएँ धीरे-धीरे शान्त हो गई हैं
 अब हमारे सामने केवल राख का ढेर रह गया है। *
 राख सफेद भक राख
 देखे राख ही राख का ढेर *
 लेकिन इसे भी सामने से हटा देना है।
 ऐसा कोई दूषित परमाणु—क्रोध का कीटाणु
 नहीं रह जाए कि फिर निमित्त मिलने पर
 आत्मा दूषित हो जाय *
 अब देखे *
 भीतर से ध्यान की ऊर्जा से-तेज-हवा-
 बाहर आ रही है
 कल्पना करे वास्तव में अनुभव करे
 तेज आधी चल पड़ी है और वह राख उड़ती हुई
 दूर-सुदूर चली गई है *
 अब हमारे सामने एकदम स्वच्छ वायुमण्डल
 हो गया है *
 अब हमारा अन्तरग भी कुछ साफ हो गया है
 हमारा बहिरग भी स्वच्छ हो गया है
 अब भावना करे
 हमारे आत्म-प्रदेश निष्क्रोध हो गये हैं
 अब हमें कोई क्रोध दिलावे हमें क्रोध नहीं
 आएगा
 क्योंकि अब हमारे भीतर क्रोध के परमाणु
 ग्हे ही नहीं हैं

हमारे चारो ओर शांति ॥ शांति शांति
व्याप्त हो गई है

हमारा यह आनन्द बढ़ता चला जाय

हमारा यह हल्कापन बढ़ता ही रहे

हमारी आत्म-शांति बढ़ती चली जाय

इसी कल्पना इसी सकल्प

इसी भावोन्मेष मे ध्यान से बाहर आ जाए

धीरे धीरे • प्रकृतिस्थ हो जाए

शरीर-मन-प्राणो को एकदम हल्का अनुभव करे



भाव करे.

हमारे अन्त चक्षु खुल गए है .

हमे अपने अन्दर की सभी वृत्तियाँ दिखाई दे रही है... .

ओ, हो, हमारी ध्यान साधना ने कितना कमाल कर दिया है ..

अरे, वहाँ क्रोध के परमाणु तो शून्यवत् रह गए है... .

किन्तु अभी हमे बहुत प्रयास करना है .

अब हम अहकार के स्कन्धो (परमाणुओ) की निर्जरा करेगे

देखे—अपने सभी आत्म-प्रदेशो की ऊपरी परत को देखे.

ओ, हो, वहाँ तो अहकार अहकार अहकार ही अहकार दिखायी दे रहा है

अहकार ने हमारे भीतर विभिन्न रूप धारण कर रखे है । वह अनेक रूपो मे आसन जमाए बैठा है

हमे अपने सौन्दर्य का अहकार होना है, जिसे आगमिक भाषा मे रूपमद कहा जाता है

इस सौन्दर्य के अहकार ने भी कितने उत्पात मचाए हैं कितने युद्ध करवाए है

पद्मावती और कमलावती जैसी कितनी नारियो को जौहर की ज्वालाओ मे भस्म करवा दिया है

ओ, हो, यह सौन्दर्य का अहकार बडा विकराल है....

हमे ऐश्वर्य का भी तो अहकार- अभिमान होता है

मेरे पास कितना वैभव है

मैं कितना ऋद्धि-सम्पन्न हूँ

मेरी सम्पदा का मुकाबला कौन कर सकता है .

और इस ऐश्वर्य के अहकार ने भी इस चैतन्य को कितने नाच नचाए हैं

कितना सितृष्ण बनाया है

हमे अपने पद-प्रतिष्ठा का अहकार है... .

मैं कितनी बडी कुर्सी-सत्ता का स्वामी हूँ

मेरे पास कितने अधिकार हैं

और इस अधिकार-सत्ता के या पद-प्रतिष्ठा के मद ने तो कितने युद्ध करवाये उनकी गणना करना ही मुश्किल है

आजकल चुनावो के युद्ध भी तो कम नही हो रहे है

ये सब पद-प्रतिष्ठा के ही तो सघर्ष हैं ..

हमे अपने उच्च जाति-कुल का अहकार भी तो सताता है

अहकार के ये सारे परमाणु भी क्रोध के परमाणुओं के
 समान पूरे शरीर में सभी आत्म-प्रदेशों पर फैले हुए हैं
 वे मान मोहनीय के रूप में जमे हुए हैं
 जमे हुए ही नहीं, वे प्रतिक्षण किसी-न-किसी रूप में नये
 भी प्रवेश कर रहे हैं
 हमें अहकार के प्रवेश को रोकना है और पुराने जमे हुए
 स्कन्धो-परमाणुओं को निकाल देना है
 सकल्पना करें और पूरी सकल्प शक्ति लगा दें कि अब
 अहकार के परमाणुओं में हलन-चलन मच गई है...
 पूरा शरीर प्रकम्पित हो रहा है
 वास्तव में अनुभव करें कि आत्म-प्रदेशों में एक प्रकम्पन
 उत्पन्न हो गया है
 सारा शरीर स्पन्दित हो रहा है
 मान मोहनीय कर्म के स्कन्ध इधर-उधर दौड़ने लग गए
 हैं
 देखें अपने ही अन्दर देखें अहकार के परमाणु कितनी
 तेज गति से दौड़ रहे हैं
 जैसे किसी मकान में आग लग गई हो और अन्दर रहने
 वाले लोग इधर-उधर जिधर मार्ग मिलता है भागने
 लगते हैं
 उसी प्रकार हमारे भीतर ध्यान की ज्योति जल गई है
 और अहकार के परमाणु अब भागने को मार्ग खोज
 रहे हैं
 भाव करें
 अहकार के सभी परमाणु गले-गरदन के आस-पास
 एकत्रित हो रहे हैं
 क्योंकि अहकार का सम्बन्ध हमारी गर्दन से विशेष है।
 अहकार के समय हमारी गर्दन अकड़ जाती है
 चिन्तन करें अहकार के परमाणु गरदन के निकट
 एकत्रित हो गए हैं
 कल्पना करें भाव करें
 गले के आस-पास का हिस्सा अकड़ गया है
 गले में कुछ भारीपन-सा महसूस हो रहा है
 सारा अहकार वहाँ केन्द्रित होकर घनीभूत हो
 गया है
 अब वे सभी परमाणु वहाँ से बाहर निकलने को उतावले
 हो रहे हैं
 वे ऊपर उठने लगे हैं
 अनुभव करें, वे गले में ऊपर उठ रहे हैं

अन्दर वे परमाणु पर्त हर पर्त जमे हुए थे, बाहर आकर फूल गए हैं, फैल गए हैं

कही वे परमाणु पुन अन्दर प्रवेश कर आत्मा को फिर से अहकारी न बना दे, अत हमे उन्हे बाहर भी नही रहने देना है

अब कल्पना करे अनुभव करे

उन परमाणुओ के पीछे-पीछे नाक से ही ध्यान ऊर्जा से उत्पन्न दो तेज किरणे बाहर निकलती है

और वे अहकार के स्कन्धो पर पड रही है

देखे अन्तर दृष्टि से देखे

उन अहकार के स्कन्धो मे आग लग गई है

ज्वालाएँ ऊपर उठ रही है

अपने सामने ज्वालाएँ ऊपर उठती हुई देखे

अहकार के सारे गन्दे तत्त्व उस आग मे जल रहे है

हम अपने ही अहकार को अपने सामने जलते हुए देख रहे है

अनुभव करे

ज्वालाएँ एकदम ऊपर उठकर अब शात होती जा रही है

आग शात हो गई है .

अब देखे अपने चारो ओर राख फैली हुई है

देखे शान्त-सौम्यभाव से राख ही राख है

उस राख को भी हमे वहाँ रहने नही देना है । अहकार

को उत्तेजित करने वाला एक भी परमाणु हमारे इर्द-गिर्द नही रहना चाहिए

अन्तरग से अनुभव करे

भीतर से-ध्यान ऊर्जा से उत्पन्न हवा का एक वेगशाली भोका उठ रहा है

वह हवा मण्डलाकार मे फैलती हुई, सारी राख को लेकर उडती चली जा रही है

कल्पना करे देखे साक्षात् देखे

मण्डलिया वायु का मण्डल राख लिये उडा जा रहा है

अब हमारे चारो ओर शुद्ध, स्वच्छ वायु मण्डल हो गया है

हमारा वहिरग और अन्तरग दोनो स्वच्छ-निर्मल निरभिमानी एव हल्के हो गए है

भाव करे सभी आत्म-प्रदेश अहकार की कालिख से रहित हो गए है

हमारा यह आनन्द बढ़ता चला जाय
हमारा हल्कापन बढ़ता चला जाय
हमारी विनम्रता बढ़ती चली जाय
हमारी आत्म-शान्ति बढ़ती चली जाय
इसी भावना इसी सकल्प इस भावोन्मेष के साथ
ध्यान से बाहर आ जाँँ
धीरे-धीरे प्रकृतिस्थ हो जाँँ
अपने तन-मन-प्राणो को एकदम हल्का अनुभव करे



दूसरो के प्रति हमारे विचार क्षुद्र बन जाते है

हम स्वय को ही सर्व श्रेष्ठ मान बैठते है ..

और यह क्षुद्र भाव हमारे विकास को सर्वथा रोक देता है

आज हम इस क्षुद्रता से विपरीत भाव करे

देखे अपने आपकी, क्षुद्रता को एव दूसरो की महानता को देखे

जरा अन्तर मे भाँक कर देखे

हम कितनी क्षुद्र भावनाओ से भरे है

हम दुनिया से अपने को श्रेष्ठ मानते है किन्तु हम किस दृष्टि से श्रेष्ठ है

जरा अपनी सहजता मे अपनी योग्यता को देखे

क्या हम दुनिया के सर्व श्रेष्ठ विद्वान् है ?

क्या हम सर्वश्रेष्ठ बुद्धिमान हैं ?

क्या हम सर्वाधिक सुन्दर है ?

क्या हम सबसे ज्यादा धनवान् है ?

क्या हम सबसे उच्चकोटि के वक्ता-व्याख्याता है

किन्ही भी अर्थों मे हम दुनिया मे सर्वाधिक महान् नही है

फिर यह बडप्पन का भाव क्यो'

आज हम अपने भीतर रहे इस क्षुद्र भाव का विरेचन करेगे

अभी हम तुलना करे. हमसे कितने उच्चकोटि के विद्वान्, व्याख्याता, प्रवक्ता, साधक एव महान् व्यक्ति दुनिया मे भरे पडे है..

विशाल ससार मे हमारा नम्बर ही कहाँ आता है

हम अपने आपमे एक सामान्य साधक हैं

हमे बडप्पन के भावो मे उलभ कर अपने विकास को अवरुद्ध नही कर देना है

हमे बडप्पन की उच्च भूमिका तक पहुँचना है

अब हम अब तक की समस्त क्षुद्र भावनाओ को बाहर निकाल रहे है

अब हम अपने से भिन्न व्यक्तियो को, जो वास्तव मे अपने से श्रेष्ठ हैं, श्रेष्ठ मानेगे और अपने आपको सामान्य

देखे अपने अन्तरग मे गहरा भाव करे

अपने भीतर के वडप्पन सम्बन्धी क्षुद्र भावनाओ के परमाणु बाहर निकलते जा रहे है

छल-छद्मः समीक्षण और निर्जरा

ध्यान मुद्रा बनाले .
 (प्रथम तीन प्रक्रियों को अच्छी तरह दोहराए) .
 भाव करे ..

शरीर एक दम हल्का हो गया है ..
 शरीर का हल्कापन अति सीमा तक पहुँच गया है
 शरीर ऊपर उठने को आतुर है
 किन्तु मन में अभी भी बहुत भार भरा पड़ा है
 मन का भारीपन अनेक कारणों से है
 मन अगणित प्रकार के भावों से लदा है .
 अब हमें मन के समस्त भार को उतार फेंकना है
 मन को एकदम हल्का बना लेना है
 हमें यह ज्ञात हो चुका है कि हमारे मन पर कौन-कौन
 सा भार पड़ा है.
 यह भाव मन अनादि काल से अनेक प्रकार के भार ..
 ढोता चला आ रहा है ..
 अरे, यह मन तो माध्यम है .. भार ढोने वाली तो
 आत्मा है .

इस आत्मा पर क्रोध, अहंकार, छल-छद्म, लोभ-लालच
 विषय-वासना आदि के अनेक प्रकार के परमाणुओं ने
 प्रभाव जमा रखा है .
 इनमें से अभी हमने क्रोध एवं अहंकार के भार को हल्का
 करने का प्रयास किया है
 अब हम छल-कपट, अर्थात् माया जाल सम्बन्धी
 आवरणों को हटाने का प्रयास करेंगे ..
 अब जरा हम आत्म-समीक्षण करें
 वास्तव में अनुभव करें कि अब हम अन्तर्यात्रि प्रारम्भ
 कर रहे हैं ..

इस समय हमारी दृष्टि बाहर की दुनिया से दूर .
 बहुत दूर अपने ही भीतर की ओर दौड़ रही है
 हमारा मन अपनी ही अच्छी बुरी वृत्तियों का अवलोकन
 कर रहा है
 हम अपनी वृत्तियों का भाव-पूर्ण समीक्षण कर रहे हैं .
 जरा अनुभव करें ..
 हमें अभी अपने अन्तरंग में क्या दिखाई दे रहा है

ओ, हो, वहा तो अभी कालिमा ही कालिमा दिखाई दे रही है .. .

क्रोध, अहंकार की कालिमा तो कुछ कम हो गई है ... फिर भी अभी छल-छद्म, झूठ फरेब, लोभ-लालच, विषय-वासना आदि के अगणित काले दाग या काले परमाणु आत्मा पर प्रभाव जमाए हुए हैं

हमे अपने अन्तरग मे कालिमा ही कालिमा दिखाई दे रही है

अभी हमारा ध्यान छल-कपट-माया के परमाणुओ पर ही टिक रहा है

देखे यह माया का जाल हम पर कितने रूपो मे हावी हो रहा है

जिघर देखे उधर छल, छद्म, कपट, माया ही माया ने मन को-आत्मा की सरल वृत्ति को घेर रक्खा है

न जाने कितने जन्मो से, नही, नही अनन्त काल से माया ने आत्मा के सहज-सरल मूलभूत गुण को आवृत कर रक्खा है

अरे, यह ठगिनी माया हमारे द्वारा दूसरो को और दूसरो के द्वारा हमे या स्वय-स्वय को ही कैसे जाल मे फसाती है

कैसे नाच नचाती है

इसने हमे कितनी कुटिल चाले सिखायी है

और हम इसके जाल मे फँसकर स्वय को ही प्रताडित करते रहे है . स्वय को ही ठगते रहे हैं .

देखें, जरा अपनी इस दूषित वृत्ति का अवलोकन, समीक्षण करे

अपनी अन्तरग दृष्टि पर के सभी ऊपरी पर्दों को हटा दें .

अपनी चित्त वृत्तियो के आर पार देखे . . .

भाव करें

अब हमे अपनी अन्तरग समीक्षण ध्यान की दृष्टि से आत्मा के आर-पार सब कुछ दिखायी दे रहा है

माया के विविध रूप हमे दिखाई दे रहे हैं

अपनी तुच्छ, स्वार्थी भावनाओ मे हम अच्छे-अच्छे बुद्धि-जीवियो को, सरल चेता घर्मात्माओ को एव भावुक लोगो को कैसे जाल मे फँसा लेते है .

इसी छद्म वृत्ति के कारण हम कितने रूप, मुखौटे धारण करते रहते है

कैसे-कैसे स्वाग लेकर लोगो के सामने उपस्थित हो जाते है

छल-छद्मः समीक्षण और निर्जरा

ध्यान मुद्रा बनाले .
 (प्रथम तीन प्रक्रियाओं को अच्छी तरह दोहराए) . . .
 भाव करे ...
 शरीर एक दम हल्का हो गया है .
 शरीर का हल्कापन अति सीमा तक पहुँच गया है
 शरीर ऊपर उठने को आतुर है
 किन्तु मन में अभी भी बहुत भार भरा पड़ा है . . .
 मन का भारीपन अनेक कारणों से है
 मन अगणित प्रकार के भावों से लदा है . .
 अब हमें मन के समस्त भार को उतार फेंकना है
 मन को एकदम हल्का बना लेना है
 हमें यह ज्ञात हो चुका है कि हमारे मन पर कौन-कौन
 सा भार पड़ा है .
 यह भाव मन अनादि काल से अनेक प्रकार के भार .
 ढोता चला आ रहा है . . .
 अरे, यह मन तो माध्यम है . भार ढोने वाली तो
 आत्मा है ..
 इस आत्मा पर क्रोध, अहंकार, छल-छद्म, लोभ-लालच
 विषय-वासना आदि के अनेक प्रकार के परमाणुओं ने
 प्रभाव जमा रखा है
 इनमें से अभी हमने क्रोध एवं अहंकार के भार को हल्का
 करने का प्रयास किया है
 अब हम छल-कपट, अर्थात् माया जाल सम्बन्धी
 आवरणों को हटाने का प्रयास करेंगे .
 अब जरा हम आत्म-समीक्षण करें
 वास्तव में अनुभव करें कि अब हम अन्तर्यात्रि प्रारम्भ
 कर रहे हैं .
 इस समय हमारी दृष्टि बाहर की दुनिया से दूर .
 बहुत दूर अपने ही भीतर की ओर दौड़ रही है .
 हमारा मन अपनी ही अच्छी बुरी वृत्तियों का अवलोकन
 कर रहा है .
 हम अपनी वृत्तियों का भाव-पूर्ण समीक्षण कर रहे हैं .
 जरा अनुभव करें . . .
 हमें अभी अपने अन्तरंग में क्या दिखाई दे रहा है

ओ, हो, वहा तो अभी कालिमा ही कालिमा दिखाई दे रही है ...

क्रोध, अहंकार की कालिमा तो कुछ कम हो गई है .. फिर भी अभी छल-छद्म, झूठ फरेब, लोभ-लालच, विषय-वासना आदि के अगणित काले दाग या काले परमाणु आत्मा पर प्रभाव जमाए हुए हैं हमें अपने अन्तरग में कालिमा ही कालिमा दिखाई दे रही है

अभी हमारा ध्यान छल-कपट-माया के परमाणुओं पर ही टिक रहा है

देखें यह माया का जाल हम पर कितने रूपों में हावी हो रहा है

जिधर देखें उधर छल, छद्म, कपट, माया ही माया ने मन को-आत्मा की सरल वृत्ति को घेर रक्खा है

न जाने कितने जन्मों से, नहीं, नहीं अनन्त काल से माया ने आत्मा के सहज-सरल मूलभूत गुण को आवृत कर रक्खा है

अरे, यह ठगिनी माया हमारे द्वारा दूसरों को और दूसरों के द्वारा हमें या स्वयं-स्वयं को ही कैसे जाल में फसाती है

कैसे नाच नचाती है ...

इसने हमें कितनी कुटिल चालें सिखायी हैं और हम इसके जाल में फँसकर स्वयं को ही प्रताडित करते रहे हैं . स्वयं को ही ठगते रहे हैं .

देखें, जरा अपनी इस दूषित वृत्ति का अवलोकन, समीक्षण करें

अपनी अन्तरग दृष्टि पर के सभी ऊपरी पर्दों को हटा दें . अपनी चित्त वृत्तियों के आर पार देखें .

भाव करें

अब हमें अपनी अन्तरग समीक्षण ध्यान की दृष्टि से आत्मा के आर-पार सब कुछ दिखायी दे रहा है .

माया के विविध रूप हमें दिखाई दे रहे हैं

अपनी तुच्छ, स्वार्थी भावनाओं में हम अच्छे-अच्छे बुद्धि-जीवियों को, सरल चेता घर्मात्माओं को एव भावुक लोगों को कैसे जाल में फँसा लेते हैं .

इसी छद्म वृत्ति के कारण हम कितने रूप, मुखौटे धारण करते रहते हैं .

कैसे-कैसे स्वाग लेकर लोगों के सामने उपस्थित हो जाते हैं .

अपने आपको कितने रूपों में प्रस्तुत करते रहते हैं जो हमारे भीतर है, उसे हम माया की वृत्ति से छिपा लेते हैं

जो हमारे भीतर नहीं है, उसका प्रदर्शन करते रहते हैं अरे यह माया ही तो है, जो हमारी चेतना के-आत्म-साधना के मूल गुण सरलता को ढक देती है

यह इस शरीर में सर्वत्र अपना जाल फैलाए हुए है प्रत्येक आत्म-प्रदेश पर क्रोध मोहनीय और मान मोहनीय के समान यह माया मोहनीय कर्म भी फैला हुआ है...

चूँकि आत्म-प्रदेश पूरे शरीर के सचेतन भाग में फैले हुए है

अतः यह माया की वृत्ति भी सम्पूर्ण शरीर में व्याप्त हो रही है

हम अभी इस छल छद्म की वृत्ति का समीक्षण कर रहे हैं .

अभी हमारा ध्यान अन्य वृत्तियों पर नहीं, केवल 'माया' वृत्ति पर है

हम अभी समस्त आत्म-प्रदेशों का साक्षात्कार कर रहे हैं .

वहाँ फैले हुए माया मोहनीय के परमाणुओं को हम स्पष्ट देख रहे हैं ..

ओ हो ! कितने जन्मों में की गई माया के स्तर वहाँ जमे हुये हैं ..

दो चार दिन या कुछ वर्षों की ही नहीं, अनेक जन्मों की मायावृत्ति ने आत्म-प्रदेशों पर आसन जमा रक्खा है

देखे . . जरा गहराई से देखे

चारों ओर माया मोहनीय के परमाणु ही दिखाई दे रहे हैं .

अभी हम छल-छद्म में प्रवृत्त नहीं हैं . . .

अभी हम अपने अन्तर में बैठे इस दूषण के द्रष्टा बने हुए हैं

हम देख रहे हैं अपने भीतर देख रहे हैं

अभी हम द्रष्टा भर बन गए हैं . . .

अब हम द्रष्टा ही नहीं आत्मा के—मनोवृत्तियों के परिष्कर्ता बन रहे हैं . . .

हम सकल्प करे कि इस माया के जाल को छिन्न-भिन्न कर देंगे .

हम अब माया की वृत्ति को तहस-नहस करने के लिए सन्नद्ध हो गए हैं ..

अब हम माया मोहनीय कर्म स्कन्धो को बाहर निकालने की प्रक्रिया का प्रारम्भ कर रहे है भाव करे .

हमारी ध्यान की शक्ति से

हमारे तीव्रतम सकल्पो के द्वारा

समस्त आत्म-प्रदेशो मे तीव्र प्रकम्पन हो रहा है

देखे वास्तव मे फीलिंग करे

सम्पूर्ण शरीर मे सभी आत्म-प्रदेश तीव्रगति से काँप रहे हैं

हमे अपने शरीर मे कम्पन अनुभव हो रहा है

अब माया मोहनीय कर्म परमाणुओ मे हलन-चलन मच गई है

वे बडी तेजी से इधर-उधर दौड रहे हैं

माया के परमाणु, जो कितने ही जन्मो से आत्मा पर चिपके हैं

वे आत्म-प्रदेशो से अलग छिटक रहे हैं

अनुभव करें, सम्पूर्ण शरीर मे एक सनसनाहट फैल रही है

जैसे बुखार के पूर्व मलेरिया के पूर्व कँपकँपी लगकर ठडी लगती है

उसी प्रकार शरीर के आन्तरिक भाग मे कँपकँपी हो रही है

भाव करे

माया के परमाणु सारे शरीर मे इधर-उधर दौड रहे हैं

उनमे तीव्रतम गति उत्पन्न हो गई है ..

पैरो की ओर के समस्त परमाणु ऊपर की ओर उठ रहे हैं

ऊपर-सिर की ओर के समस्त परमाणु नीचे कमर की ओर बढ रहे हैं

देखें, वे सारे माया के स्कन्ध कमर के निकट अन्दर की ओर ही इकट्ठे हो रहे हैं

अनुभव करे

माया के सभी स्कन्ध कमर के पास इकट्ठे हो गए हैं .

भाव करे

कमर का हिस्सा कुछ भारी हो गया है . ..

बाकी पूरा शरीर हलका हो रहा है

अनुभव करें .

कमर मे जैसे वायु भर गई है वादी आ गई है
 कमर के आस-पास बडा भारीपन लग रहा है
 अब वे माया के परमाणु बाहर निकलने को मार्ग ढूढ रहे है
 वे अब शीघ्र बाहर निकल जाना चाहते है
 सकल्प करे तीव्रतम सकल्प करे
 अब वे माया के परमाणु कमर से कुछ नीचे खिसक रहे है
 देखे अन्तर चक्षुओ से देखते रहे .
 वे परमाणु रीढ की हड्डी के मध्य सुपुम्ना नाडी मे प्रवेश कर रहे है
 अब वे उस मेदण्ड-सुपुम्ना के अन्दर ऊपर उठ रहे है .
 अनुभव करे ... कमर मे हल्कापन आ रहा है और मेरुदण्ड-रीढ की हड्डी मे सरसराहट फैल रही है ...
 अब माया के सब परमाणु बडे वेग के साथ उपर उठते चले जा रहे है .
 वे नाभि तक पहुँच गए है
 और ऊपर, अनुभव करे .
 वे सीने से ऊपर उठ रहे है
 अब वे गले मे प्रवेश कर गए है
 भाव करे
 पूरे मेरुदण्ड मे गले तक एक सरसराहट हो रही है
 हल्के हल्के कम्पनो का अनुभव करे
 अब माया के परमाणु बाहर निकलने को मार्ग ढूढ रहे है
 अब उन्हे मार्ग मिल गया है .
 दोनो कानो से वे बाहर निकल रहे है
 अनुभव करे
 दोनो कानो से तेज हवा निकल रही है .
 कानो के पर्दों पर माया के परमाणुओ का स्पर्श हो रहा है .
 कमर के निकटवर्ती परमाणु ऊपर उठते जा रहे है
 सुपुम्ना के सहारे वे परमाणु ऊपर उठते जा रहे है
 और गले से ऊपर उठकर कानो के छिद्रो से बाहर निकलते जा रहे है .
 देखे अन्तर की आँखो से देखे
 अपने दाये-बाये दोनो ओर काली भाई लिए गहरे आसमानी (जामूनी) कलर के परमाणुओ का ढेर लग रहा है

अब अन्दर से माया के सभी परमाणु बाहर निकल गए है

अब कमर का हिस्सा एक दम हल्का हो गया है.

पूरा शरीर हल्का हो गया है . मन भी हल्का हो गया है

अपने दोनो ओर काली भाँई लिये बैगनी परमाणुओ का ढेर लगा हुआ है

हमारा अन्तरग एक दम हल्का हो गया है .

तन-मन-प्राण सभी कुछ सरल हो गए है .

इतनी सहजता-सरलता का अनुभव हमने कभी नही किया था

हम आज एक शिशु की तरह सरल चित्त हो गए हैं

आज हमारी सारी बन्दना-कुटिलता न जाने कहा गायब हो गई है

हमारा हृदय सरलता की मूर्ति ही बन गया है

हमारा व्यवहार एकदम सरल हो गया है और हर व्यक्ति हमे सहज, सरल दिखाई दे रहा है

माया ही तो बन्दना है

वही हमे कुटिल जाल बुनने को प्रेरित करती थी .

अब वह बाहर निकल गई है .

अब मन इतना सरल हो गया है कि उसमे धर्म का सहज अवतरण हो रहा है

प्रभु महावीर का सिद्धान्त है कि "सो हिउज्जुय भूयस्य धम्मो सुद्दस्स चिट्ठई" अर्थात् ऋजुभूत चित्त मे ही धर्म का निवास होता है

अत अब हमारा मन धर्म का पात्र बन गया है . .

इतने समय तक हमारा मन कुटिल बना हुआ था

वह अनेक कुटिल चालें चलता

चाहे जिसको फँसाने का प्रयास करता

किन्तु अब वह इस कुटिलता से मुक्त हो गया है .

बक्रता माया के तिरोहित हो जाने से आज हमारा मन कितना सरल-हल्का एव प्रफुल्लित हो रहा है

आत्मा कितनी आनन्द-मग्न हो रही है

हमारी पूरी चेतना आनन्द-मग्न हो रही है

अब हमारी चेतना एकदम निष्कपट-निश्छल हो गई है

अब कोई भी प्रवृत्ति हम मे कपट उत्पन्न नही कर सकती है

हमारा अन्तरग-आत्मा का प्रत्येक प्रदेश निश्छल सा हो गया है .

किन्तु किन्तु . . .

अभी हमारे बाहर दोनो तरफ माया के परमाणु-स्कन्धो का ढेर लग रहा है . . .

कही ये स्कन्ध पुन भीतर प्रवेश कर जावे इसके लिये हमे बाहर की भी पूर्ण सफाई करनी है.

अनुभव करे देखे .

अपने दोनो ओर बैगनी कलर के परमाणु स्कन्धो का ढेर लग रहा है . . .

जैसे कोई बैगनी कलर की रूई के ढेर लग रहे हो

दोनो ओर दो बड़े फूले हुए ढेर है...

अन्दर वे एक दूसरे पर पर्त दर पर्त जमे हुए थे बाहर निकलते ही फैल गए है

अब हम उन्हे वहा से भी साफ कर रहे है .

वे पुन भीतर प्रवेश न कर जावे अत हम उन्हे नेस्त-नाबूद कर देना चाहते है .

भाव करे .

शरीर मे मन मे ज्योही सरलता आई एक शक्ति का जागरण हो गया है .

यह शक्ति है ऊर्जा

अब हमारे मूलाधार से ध्यान ऊर्जा की सशक्त किरणे ऊपर उठ रही है

प्रकाश की दो दिव्य रेखाएँ गले से ऊपर उठकर दोनो कानो की ओर फैल गई है

अनुभव करे भाव करे

कानो के बाहर निकलते ही दोनो दिव्य रेखाएँ अग्नि की चिनगारियो के रूप मे बदलती जा रही है

देखे वे चिनगारिया माया के स्कन्धो मे लग गई है .

अनुभव करे

हमारे दोनो ओर आग लग रही है ..

ज्वालाए ऊपर उठ रही हैं

हम एकदम शान्त बैठे है

आग का हम पर कोई प्रभाव नहीं हो रहा है

ज्वालाए ऊपर उठती जा रही है

अन्दर की आँखा से साक्षात् अनुभव करे

कितनी तेज ज्वालाए उठ रही है

और हम पर उन ज्वालाओ का कोई असर नहीं हो रहा है, अब आग शान्त हो रही है

देखे अपने दोनो ओर-दाये बाये अगारे धधक रहे है

यह समाप्त होती हुई माया का पूर्व उत्तेजित रूप है

अब यह रूप भी शान्त हो रहा है
 देखे अगारे मन्द पड रहे हैं
 अब अपने दायें-बाये राख ही राख बच गई है ...
 ज्वालाए बुझ गई अगारे शात होई गए
 राख ही राख रह गई है . . .
 एकदम सफेद राख माया का कालापन समाप्त
 हो गया है
 केवल राख का ढेर बच गया है ..
 किन्तु इसे भी रहने नहीं देना है
 माया का जाल पुन फैल सके ऐसा एक भी दूषित पर-
 माणु अपने इर्द-गिर्द नहीं रहना चाहिए
 अब भाव करे गहराई से भाव करे
 कमर के निकट से ही बडे वेग से हवा का भौका ऊपर
 उठ रहा है
 दोनो कानो से ध्यान ऊर्जा से उत्पन्न वायु बडे वेग से
 बाहर निकल रही है .
 जैसे फुटबाल के ब्लेडर का मुह एक दम खुल गया हो
 उसी प्रकार दोनो कानो से बडे वेग से हवा निकल
 रही है
 और वह राख उस हवा के द्वारा दूर सुदूर उडती जा
 रही है
 हम राख के दोनो ओर दूर तक उडते हुए गोटो को
 देख रहे हैं
 अपनी अन्तरग दृष्टि से अपनी माया को—उसके दूषित
 परमाणुओ को उडते देख रहे हैं
 भाव करें
 सारी राख उड गई है
 अब अपने आस-पास का पूरा वातावरण विशुद्ध
 हो गया है .
 अब हमारा अन्तरग एव बहिरग-दोनो स्वच्छ, निर्मल
 सरल हो गए हैं
 हमारे चारो ओर सहज सरलता निश्छलता व्याप्त हो
 गई है
 भाव करें
 अब हमारे सभी आत्म-प्रदेश माया के परमाणु से रहित
 हो गए हैं
 वहाँ सहजभावी ऋजुता ही ऋजुता बच गई है .
 अब कोई भी निमित्त हमे छली, कपटी या मायावी
 नहीं बना सकता है

माया-मोह के परमाणु ही नहीं रहे तो वक्रता आएगी ही
कहाँ से

अब हमारे स्वभाव में वक्रता नहीं, सरलता ही सरलता
रहेगी

अन्तरगता पूर्वक फीलिंग करे .

सहज सरलता का भाव हमारे भीतर गहराता जा
रहा है . .

हसारी नस-नस में ऋजुता की सरसराहट फैल रही है
हमारा पूरा शरीर पुलकित-रोमांचित हो रहा है
सभी आत्म-प्रदेश प्रफुल्लित हो रहे हैं

माया का सारा भार उतर गया है . .

बस अब तो मन और आत्मा में हल्कापन ही शेष
रहा है .

ज्योंही भीतर से माया हटी कि आत्मा एक अनुपम
आनन्द से भर गई है .

हम इस समय आनन्द के सागर में तैर रहे हैं . .

ये क्षण बड़े मूल्यवान् क्षण है

इस समय हम ससार की सभी छल-छद्म वृत्तियों से दूर
केवल आनन्द मग्न हो रहे हैं .

ओ हो, सरलता में कितना आनन्द भरा है .

मन कितनी ऊर्जा से भर गया है

सरलता आते ही आत्मा अपने सहज रूप में स्थित हो
जाती है .

सहज आत्मा में ही ऊर्जा का जागरण होता है

अब हमारे तन-मन प्राण सब ऊर्जा से भर गए हैं .

यह सहजता के आनन्द की ऊर्जा है .

वक्रता गई कि सहजता आई .

सहजता आई कि आनन्द उपलब्ध हुआ, अब हमारे
चारों ओर आनन्द ही आनन्द की वृष्टि हो रही है . .

हमारा तन-मन-प्राण सभी कुछ अलौकिक शान्ति से
व्याप्त हो गए हैं

हमारी यह शान्ति बढ़ती चली जाय . .

हमारी यह ऋजुता बढ़ती चली जाय .

हमारा यह तन-मन का हल्कापन बढ़ता चला जाय
हमारी समस्त चेतना आनन्द से आप्यायित बनी रहे .

इसी भावोन्मेष इसी मकल्प के साथ ध्यान से बाहर
आ जाय .

वीरे-वीरे प्रकृतिस्थ हो जाय

अपने तन-मन प्राणों को एकदम हल्का अनुभव करे



असूयावृत्ति : समीक्षण और निर्जरा

ध्यान मुद्रा बनाले

(प्रथम तीन प्रक्रियाओं को दोहराए)

भाव बनाए

शरीर एक दम हलका हो रहा है •

शरीर का हलकापन बहुत गहरा हो गया

शरीर तो निर्भार गुब्बारे जैसा हो गया है

किन्तु मन में अभी भी भार पडा है •

हमारे मन को हलका बनाने की प्रक्रिया गतिशील है

आत्मा पर से क्रोध, मान और माया जैसे भयकर

आवरणों—पर्दों को हटाने का प्रयास हमने किया है

अब हम माया के ही एक सूक्ष्म रूप ईर्ष्यावृत्ति का

विवेचन करने का प्रयास करेंगे

हमारे मन में ये छोटे-छोटे विकार—आत्म-शत्रु घर किये
बैठे हैं

अनेक प्रकार की दुर्वृत्तियों ने आत्मा पर सूक्ष्म जाल
फैला रक्खा है

ऐसे सूक्ष्म रूप हैं, इन दुर्वृत्तियों के कि हम बहुत बार
इन्हे समझ भी नहीं पाते हैं

बड़े-बड़े विकारों को हम निकाल देते हैं

उनको परास्त कर देते हैं

किन्तु ये सूक्ष्म शत्रु अनेक रूपों में छिपकर रह जाते हैं

उन्हीं सूक्ष्म विकारों—आत्म-शत्रुओं में से एक है असूया-
वृत्ति-ईर्ष्या की आग

बहुत बार हम दूसरों की पद-प्रतिष्ठा, धन-वैभव के रूप
में वृद्धि देखकर मन-ही-मन कुढ़ने लगते हैं •

हम अपने प्रतिद्वन्दी की प्रशंसा या बढ़ती प्रतिष्ठा को
सुनकर बौखला उठते हैं

कोई व्यक्ति हमसे किसी भी कार्य क्षेत्र में अधिक तरक्की
कर जाता है तो हम मन ही मन जल-भुन जाते हैं

यह हमारे मन की एक बहुत बड़ी कमजोरी है कि हम
दूसरे के विकास को अपना ह्रास मान बैठते हैं

और ऐसी स्थिति में क्षुद्र भावनाओं से भरकर उसे नीचा गिराने का सकल्प कर बैठते हैं

इस छोटे-से विकार के कारण हम दूसरों का ही नहीं, स्वयं का भी बहुत बड़ा नुकसान करते रहते हैं •

जब कभी हम ईर्ष्या की आग में जलते हैं •

हमारा मन अत्यन्त कालुष्य से भर जाता है

मन का कालुष्य ही तो कर्मबन्धन का मूल कारण है

और इस रूप में हम प्रतिफल-प्रतिक्षण नये-नये कर्मों का बन्धन करते चले जाते हैं ••

बहुत बार ईर्ष्या की ज्वालाओं में भुलसता हुआ हमारा मन स्वयं के वर्तमान जीवन को भी तहस-नहस कर देता है

ऐसी अनेक घटनाएँ हम सुनते और पढ़ते हैं कि ईर्ष्या की आग में जलता हुआ व्यक्ति स्वयं अपने ही घर में आग लगा देता है •

अपने ही लालों आँखों के तारों •• लाडले बेटों के गले घोट देता है

अपनी ही आँख फोड़ लेता है

यह ईर्ष्या की आग हमें इतनी सूक्ष्मता और गहराई से जलाती है, जिसका कि हमें अहसास भी नहीं हो पाता है

आज हम अपनी चेतना से इस क्षुद्रतम वृत्ति का निष्कासन करेंगे

आज इस छिपे हुए शत्रु को निकाल भगाएँगे

आज इस अशुभ वृत्ति का विवेचन करेंगे

अन्तः समीक्षण के द्वारा अब हम दुर्वृत्ति का पयवलोकन कर रहे हैं

कितने रूप लिए हुए यह हमारे भीतर बैठी हुई है

हमारी दुकान से सामने वाले की दुकान अच्छी चल रही हो तो हम ईर्ष्या से भर जाते हैं

हमारे भवन से किसी ने अधिक सुन्दर भवन खड़ा कर दिया तो

यद्यपि उसने हमारे भवन को काँट-छाँट कर छोटा या कुरूप नहीं कर दिया है

किसी का बच्चा हमारे बच्चों से अधिक सुन्दर प्रतिभाशाली है तो किसी का रहन-सहन, खान-पान हम से ज्यादा अच्छा है तो

कोई दो भाई बड़े प्रेम से रह रहे हों तो •

यही नहीं कोई हमसे ज्यादा धर्म साधना करता है, उसकी समाज में हमसे अधिक पूछ-प्रतिष्ठा है तो

हम ईर्ष्या से भर जाते हैं
ऐसे अगणित रूप हैं, ईर्ष्या के जो छिपे चोर की भाँति
हमारे भीतर छिपे बैठे हैं

भाव बनाए

हम अपने प्रत्येक आत्म-प्रदेश पर पैनी दृष्टि दौड़ा
रहे हैं

अनुभव करे हमें अपने भीतर ईर्ष्या के अनेक रूपों
में अनेक स्तर दिखाई दे रहे हैं

अब हम एक-एक रूप को एक-एक स्तर को चुन-चुन कर
बाहर निकाल रहे हैं

हमारे भीतर सर्वजन विकास, सर्वजन हित की प्रशस्त
भावना गहराती जा रही है

अपने प्रतिद्वन्दी के लिये भी हमारे भीतर सर्व प्रकार के
विकास की भावना बलवती होती जा रही है

जब सर्व जन विकास की भावना बलवती बन गई तो
ईर्ष्या के कीटाणु-परमाणु वहाँ रह ही कैसे सकते हैं

अब हम अपने पड़ोसी या प्रतिद्वन्दी को अपने से श्रेष्ठ
बनाने की भावना से सन्नद्ध हो गये हैं

हमें अब दूसरों को विकसित होते देखकर अच्छा लगता
है

हमें पड़ोसियों की प्रगति देखकर प्रसन्नता होती है

ऐसी स्थिति में ईर्ष्या के परमाणु—स्कन्धों में भगदड़ मच
जाना स्वाभाविक है

भाव करे वास्तव में अनुभव करें

अब भीतर कुछ तहलका मच गया है

ईर्ष्या के परमाणु एक दम ठण्डे पड़ गये हैं

अन्तर में प्रतिपल जलने वाली वह आग शांत हो रही
है

ईर्ष्या की ज्वालाए बुझ गई हैं

ईर्ष्या के सारे परमाणु-स्कन्ध तरल बन गये हैं

ठण्डे पानी के समान वे हमारी नसों में बह रहे हैं

कल्पना करे

वे हमारी नसों में सरसराहट करते हुए दौड़ रहे हैं

अनुभव करें

हमारी नसों में शीत लहर-सी दौड़ रही है

सारे शरीर में ठण्डी लगने जैसी कँप-कँपी हो रही है

हमारे ध्यान की ऊर्जा सक्रिय हो रही है

ईर्ष्या के स्कन्धों से बने उस तरल पदार्थ को वह ऊर्जा
बाहर निकाल देना चाहती है

अनुभव करे
 ध्यान ऊर्जा ने एक वेग पकड़ लिया है
 उस तरल पदार्थ के पीछे-पीछे ध्यान ऊर्जा भी दौड़ने लगी
 है
 फीलिंग करे
 हमारी नसों में तरल पदार्थ एवं शक्ति के प्रवाह के कारण
 सनसनाहट उत्पन्न हो गई है
 ईर्ष्या के स्कन्ध बाहर निकल भागने को मार्ग ढूँढ रहे
 है
 अब उन्हें मार्ग मिल गया है
 वे हाथ और पैरों की अंगुलियों से बाहर निकल रहे हैं
 अनुभव करे
 हाथों एवं पैरों की अंगुलियों से शीतल जल की धाराएँ
 छूट रही हैं ...
 अन्तर् चक्षुओं से देखे
 सोलह अंगुलियों से धाराएँ छूट रही हैं
 जैसे फव्वारे छूट रहे हैं
 भाव करे
 फव्वारे बहुत ऊँचे उठते जा रहे हैं...
 अन्दर से उन्हें बड़ा वेग मिल रहा है
 ईर्ष्या के स्कन्धों से बना वह तरल पदार्थ बड़ों तेजी से
 बाहर निकल रहा है ..
 वह फव्वारे बनकर उड़ रहा है और कहीं अदृश्य होता
 जा रहा है
 भाप (वाष्प) बनकर आकाश में विलीन होता जा रहा
 है
 देखे अनुभव करे ईर्ष्या-असूया के समस्त कीटाणु
 बाहर निकल गये हैं
 अब हमारे मन में एक सहज हलकापन आ गया है
 अब हमारी चेतना में सहज आत्मीय भावना का विस्तार
 होता जा रहा है
 अब हमें दूसरों का विकास अपना ही विकास दिखाई
 देता है
 अब हमें ईर्ष्या की आग जला नहीं सकती
 अब वह आग शान्त हो गई है
 आत्मा में एक दम हलकापन महसूस हो रहा है
 अब हमारे भीतर एक विकासशील ऊर्जा का जागरण हो
 गया है .

हमारी जो ऊर्जा ईर्ष्या की घघकती ज्वालाओं में जल जाती थी

अब वह ऊर्जा स्वयं के विकास में लग गई है

अब हमारी अपनी कार्य विधियों को सहज ही अधिक ऊर्जा मिलने लग गई है

अब हमारे सभी कार्य सहज विकसित होने लगे हैं

कितनी अद्भुत बात है यह

ध्यान के द्वारा अपनी ही शक्ति को हमने हास से विकास की ओर गतिशील कर दिया है

अब हमारी मनोवृत्तियों में कितनी शान्ति का संचार हो रहा है

असूया-निर्जरा के इस प्रयोग से हमारा मन कितना हल्का हो गया है

इन बहुमूल्य क्षणों में हमारा मन कितना शान्त-प्रशान्त बन गया है

हमारे चारों ओर अनूठी शान्ति का संचार हो रहा है

हमारी यह शान्ति बढ़ती चली जाय

हमारी चेतना ईर्ष्या-शून्य बनी रहे

इसी भावोन्मेष इसी सत्सकल्प के साथ ध्यान से बाहर आजाए

अब सहज प्रकृतिस्थ हो जायें

अपने तन, मन एवं प्राणों को एक दम हल्का अनुभव करें



लोभ : समीक्षण और निर्जरा

ध्यान मुद्रा बनाले

(प्रथम तीन प्रक्रियाओं को दोहराएँ)

अत्यन्त गहराई से भाव करे कि शरीर एकदम हल्का हो गया है

शरीर के हल्केपन के भाव को गहरा बनाते जाएँ

शरीर का हल्कापन अद्भुत दशा तक पहुँच गया है

शरीर का भार गैस के फुगे जितना-सा रह गया है

शरीर गगन की निर्बाध सैर करने को तत्पर है

किन्तु अभी मन पूरा निर्भार नहीं हुआ है

मन को स्वच्छ, निर्मल, निर्भार बनाने की प्रक्रिया चालू है

अभी हमारी ध्यान साधना इसी कार्य में प्रवृत्त है

मन की निर्मलता ही तो आत्म-साधना की भूमिका है

मन निर्मल हुआ कि आत्मा का मलिन होना अपने आप बन्द हो जायेगा

क्योंकि मन की मलिनता ही तो कर्मों का बन्धन करवाती है

मन की निर्मलता ही तो नये कर्म बन्धन को रोक देती है

नये कर्म बन्धन का रुकना और पुराने कर्मों का झडना (निर्जरा होना) ही तो आत्म-पवित्रता या आत्म-कल्याण है

इस रूप में मन की निर्मलता साधना की भूमिका है

अभी हम भूमिका निर्माण या भूमिका शुद्धि का कार्य कर रहे हैं

अब तक हमने अपने ध्यान-साधना के प्रयोगों द्वारा क्रोध-मान-माया, ईर्ष्या जैसे बड़े-बड़े भारों से मन को हल्का करने का प्रयास किया है

वास्तव में हमें अपना मन कुछ-कुछ हल्का, निर्मल-साधना की भूमिका योग्य लगने लगा है

फिर भी अभी यह बहुत से भार से लदा है

हमें इस मन को बिलकुल निर्भार बना देना है

इसके लिये इसके प्रत्येक भार को चुन-चुन कर उतार फेंकना है

और जब हमारी धन, यश, पद, प्रतिष्ठा की कामनाएँ पूरी नहीं होती हैं तो तृष्णा की आग ऐसी भडक उठती है कि मन अनहोनी-क्रूरता से भर जाता है...

धन-यश और पद की कामनाओं ने अनेक मनुष्यों के मन को ऐसा उन्मादी बनाया है कि कामनाओं की पूर्ति नहीं होने पर लाखों लोगों को वेमौत मौत के घाट उतार दिया गया...

महाभारत और राम-रावण के युद्ध तृष्णा की उद्दाम लालसाओं के कारण ही तो हुए हैं...

जितने भी युद्ध हुए हैं हो रहे हैं उन सबके पीछे किसी न किसी व्यक्ति की तृष्णा ही तो काम कर रही है...

तृष्णा का यह आवेग उन उन्मादी लोगों में ही या ऐसी बात नहीं है...

हमारे मनो में भी वैसा ही विकराल जाल फैला हुआ है... सामर्थ्य के अभाव में ही हम उस ओर दौड़ नहीं लगा रहे हैं...

यदि हममें लखपति से करोड़पति या चैयरमैन से विधायक बनने तक का सामर्थ्य है तो उतनी दौड़ तो लगाते ही हैं

और वहाँ पहुँचने पर मन फिर अगली दौड़ की तैयारियों में जुट जाता है...

इसीलिये कहा जा रहा है कि हमारे मन में लोभ-तृष्णा का महाजाल फैला हुआ है...

आज से नहीं... सदियों से नहीं... अनन्त-अनन्त काल से यह मन-आत्मा लोभ-लालच-तृष्णा के महाजाल में फसा है...

किन्तु आज हम तृष्णा के इस महाजाल को छिन्न-भिन्न करके रहेगे

अब हम अपने भीतर फैले हुए इस महाजाल का समीक्षण कर रहे हैं

हम आत्म-प्रदेशों पर फैली लोभ की पर्तों को देख रहे हैं... हम आत्म समीक्षण कर रहे हैं...

हमें दिखाई दे रहा है...

प्रत्येक आत्म-प्रदेश पर अनन्त-अनन्त लोभ मोहनी कर्म-परमाणुओं ने अपना प्रभाव जमा रखा है...

इन परमाणुओं ने आत्मा की अनन्त मौलिक शक्ति को दबा दिया है...

इस लोभ-वृत्ति के कारण ही तो आत्मा में अनेक दुर्वृत्तियों-दोषों ने घर कर लिया है...

भगवान महावीर ने कहा है
‘लो भाविलो नरो आयपइ अदज’

लोभी व्यक्ति चोरी करता है।

चोरी ही नहीं, भ्रूठ, हिंसा आदि अनेक दुर्गुण इस लोभ के कारण आत्मा में प्रवेश कर जाते हैं

यदि हमें आत्मा को स्वच्छ-निर्मल बनाना है।

यदि आत्मा को अपने सहज-मूल रूप में प्रतिष्ठित करना है तो इन लोभ मोहनीय के परमाणु स्कन्धों को निकाल कर फेंक देना होगा।

और यही कार्य आज हम अपनी ध्यान साधना के द्वारा कर रहे हैं

अब हम तीव्रतम भाव करें

हमें आत्म-प्रदेशों पर लगे हुए अनन्त-अनन्त परमाणु-स्कन्ध स्पष्ट दिखाई दे रहे हैं

हम उन्हें बाहर निकालने को सन्नद्ध हो गये हैं

देखें अन्तर्, चक्षुओं से देखें

अनन्त-अनन्त जन्मों के—चालीस कोडाकोडी सागरोपम तक की स्थिति के लोभ मोहनीय के परमाणु-आत्म प्रदेशों पर चिपके दिखाई दे रहे हैं

वे परमाणु प्रत्येक आत्म-प्रदेश पर पतं दर पतं चिपके हुए हैं।

सबसे ऊपर वाली पतं में हल्के लोभ मोहनीय के परमाणु हैं

जिन्हें आगमिक भाषा में सज्वलन लोभ कहते हैं

उसके अन्दर वाली पतं में प्रत्याख्यानावरण और उसके अन्दर वाली पतं में क्रमशः अप्रत्याख्यानावरण एवं अनन्तानुबन्धी क्रोध के परमाणु चिपके हुए हैं

अन्दर-अन्दर के स्कन्ध अधिक-अधिक प्रगाढ़ता लिये हुए हैं

आज हम अपनी सूक्ष्म प्रज्ञा से लोभ मोहनीय की सभी पतं का समीक्षण कर रहे हैं

हमें वे पतं बहुत स्पष्ट दिखाई दे रही हैं

अब हम उन पतं को उलट-पलट कर बाहर निकालने का क्रम प्रारम्भ कर रहे हैं

भाव करें।

हमारे सभी आत्म-प्रदेशों में तीव्र कम्पन पैदा हो गये हैं अनुभव करें

लोभ के स्कन्धों की पतं में तीव्रतम उथल-पुथल मच गई है।

वे पतें ऊपर की नीचे और नीचे की ऊपर हो रही है •
 हमारे ध्यान की शक्ति बढ गई है
 ध्यान ऊर्जा की तीव्रता ने आत्म-प्रदेशो मे तीव्रतम
 प्रकम्पन उत्पन्न कर दिये है
 हमारे शरीर की नस-नस काप कर रही है •
 उसके साथ आत्म-प्रदेशो मे प्रकम्पन का अनुभव हो
 रहा है
 फीलिंग करे
 अन्दर की पतें बाहर और बाहर की अन्दर हो रही है
 तीव्र स्थिति वाले लोभ मोहनीय के स्कन्ध अल्प स्थिति
 वाले बनकर ऊपर की ओर चले जा रहे है •
 जिसे कर्म सिद्धान्त की भाषा मे अपवर्तन एव सक्रमण
 कहते है
 हम उस कर्म अपवर्तन एव सक्रमण की सूक्ष्म प्रक्रिया का
 साक्षात् अनुभव कर रहे है
 भाव करे •
 एक दो वर्षो से नही जन्म-जन्मो से आत्म-प्रदेशो मे
 चिपके लोभ के परमाणु इधर-उधर भागने लगे है
 उन स्कन्धो मे बडी खलबली मच गई है
 अनुभव करे जैसे हमारी नसो मे रक्त की गति बहुत
 तीव्र हो गई हो
 रक्त की गति के साथ लोभ के परमाणु भी बडी तेज गति
 से दौडने लगे है
 नीचे वाले परमाणुओ की गति ऊपर की ओर तथा ऊपर
 वाले परमाणुओ की गति नीचे की ओर हो रही है
 वे सभी परमाणु पेट के स्थान पर नाभि के आस-पास
 एकत्रित हो रहे है
 पूरे शरीर मे एक तीव्रतम सनसनाहट फैल रही है
 भाव करे
 लोभ-तृष्णा के सभी परमाणु पेट के अन्दर एकत्रित हो
 गये है
 अब पूरे शरीर मे हल्कापन लग रहा है
 किन्तु पेट एकदम भारी अनुभव हो रहा है
 जैसे पेट एकदम वायु से भर गया हो
 ज्यो-ज्यो परमाणु वहाँ एकत्रित हो रहे है त्यो-त्यो पेट
 का भारीपन वढता जा रहा है
 अनुभव करे ••
 पेट एकदम फूल रहा है फुलावट इतनी अधिक हो गई
 है कि वह सहन शक्ति के वाहर है

अब वे सब परमाणु बाहर निकलने को उद्यत हो गये हैं •
वे बाहर निकलने का मार्ग ढूँढ रहे हैं
अन्य मार्ग नहीं मिलने से वे नाभि पर जोर लगा रहे हैं
भाव करें ••

नाभि में एक छोटा-सा छिद्र हो गया है
और लोभ के परमाणुओं ने बाहर निकलने का मार्ग
बना लिया है

छिद्र कुछ-कुछ बड़ा होता जा रहा है •
बड़े वेग के साथ वे तृष्णा के परमाणु बाहर निकलने
लगे हैं

जैसे किसी ट्रक के ट्यूब में बड़ा-सा पक्कर हो गया हो
या कोई कट लग गया हो और बड़े वेग से हवा बाहर
निकल रही हो

अनुभव करें

बड़े वेग से हवा की तेज धारा हमारे नाभि मण्डल से
बाहर निकल रही है

वह हवा केवल हवा नहीं, तृष्णा के परमाणु हैं
काली भाई लिये गहरे कथई रंग के वे परमाणु बड़ी
तीव्र गति से बाहर निकल रहे हैं •

धारा इतनी तेजी से निकल रही है कि वे परमाणु ५-७
फिट दूर गिरते जा रहे हैं

भाव करें

हमारे सामने ५-७ फिट दूर कथई परमाणुओं का ढेर
लग रहा है

अन्दर के सभी लोभ-लालच-तृष्णा के परमाणु बाहर
निकलते जा रहे हैं •

हमारा पेट हलका होता जा रहा है •

अब समस्त तृष्णा के दूषित परमाणु बाहर निकल
गये हैं

अब हमारा अन्तरंग पूरा मन हलका हो गया है •

हमारा मन एकदम भार रहित हो गया है •

आज हमारी समस्त आशाएँ-तृष्णा की वासनाएँ क्षीण हो
गई हैं

हमारे अन्तरंग में निर्लोभ वृत्ति छा गई है •

हमारा मन निर्लोभी हो गया है

किन्तु अभी हमारे सामने लोभ के परमाणुओं का ढेर
लग रहा है

हम अन्तरंग चक्षुओं से देख रहे हैं

अन्दर और बाहर दोनों ओर हमारी दृष्टि फैली हुई है

अन्तर मे निमलता है तो बाहर अभी जहरीले परमाणु दिखाई दे रहे हैं...

तृष्णा एक जहरीली नागिन है और उसका जहर अभी हमारे सामने पडा हुआ है....

कही वह जहर पुन. अन्दर प्रवेश न कर जाए....

अत हमे उन जहरीले परमाणुओ को दूर-सुदूर खदेड देना है.

देखें अन्तर दृष्टि से देखे

हमारे सामने तृष्णा के जहरीले परमाणुओ का कितना ऊँचा ढेर लगा हुआ है

अन्दर तो वे परमाणु पर्त दर पर्त जमे हुए थे

किन्तु बाहर निकल कर फैल गये है

फूल गये है

हमे अपने सामने कत्थई रंग के परमाणुओ का बहुत ऊँचा ढेर दिखाई दे रहा है

कितनी गन्दी हवा फैल रही है उन परमाणुओ मे

कितनी जहरीली गैस फैल रही है हमारे चारो ओर...

पूरा वायुमण्डल विषाक्त बनता जा रहा है

अब हम इस वायुमण्डल को भी पवित्र कर रहे है

भाव करे..

तृष्णा के जहरीले कीटाणुओ के बाहर निकलते ही हमारे भीतर ध्यान की ज्योति जल उठी है

तीव्रतम ऊर्जा का जागरण हो रहा है

इसी ज्योतिर्मय ऊर्जा से बडी तीव्र किरणे नाभि मण्डल से ही बाहर निकल रही है

उन किरणो मे बडे तेज स्फुलिंग उठ रहे है

वे स्फुलिंग तृष्णा के जहरीले कीटाणुओ मे जाकर गिर रहे है

तृष्णा के परमाणुओ मे आग लग गई है

अग्नि की ज्वालाएँ ऊपर उठती जा रही है

हमारे सामने ही हमारी तृष्णा के परमाणु जल रहे है .

सभी परमाणु जल कर राख हो गये है

अब हमारे सामने राख ही राख का ढेर दिखाई दे रहा है

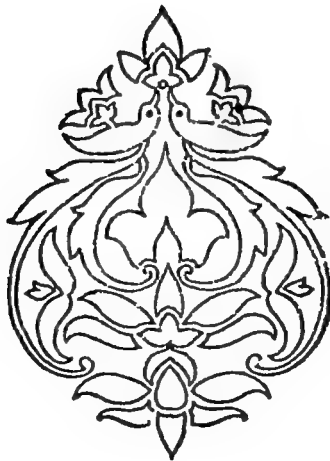
फिर अन्तरग से भाव करे

हमारी नाभि से बडी तेजी से मण्डलिया वायु का वेग निकल रहा है .

वह वायु बडी तीव्र गति से गोलाकार मे घूम कर सारी राख को उडाकर ले जा रही है.

वह राख दूर-सुदूर उड़ती जा रही है
 हम अपनी अन्तर्दृष्टि से उस राख को उड़ते हुए देख
 रहे हैं
 हमें स्पष्ट दिखाई दे रहा है
 मानो बदली की छोटी-सी टुकड़ी आकाश में तैरती जा
 रही है
 यह बदली बहुत दूर-सुदूर चली गई है
 अब हमारे बाहर का वायुमण्डल भी स्वच्छ-निर्मल हो
 गया है
 भाव करे
 नाभि से चन्दन की सुगन्ध लिए हुए वायु की वेगवती
 धारा निकल रही है
 सारा वायुमण्डल चन्दन की महक से सुवासित हो
 गया है
 वास्तव में अनुभव करें
 चारों ओर चन्दन ही चन्दन की महक फैल गयी है ••
 हमारा मन—हमारे सभी आत्म-प्रदेश तृष्णा शून्य हो
 गये हैं
 हमें अन्तर-बाहर दोनों ओर एकदम हल्कापन लग
 रहा है
 लोभ वृत्ति का सारा भार आत्मा से अलग हट गया है
 लोभ गया कि परम आनन्ददायक सन्तोष आया
 हमारा मन परम सन्तोष के सागर में तैर रहा है
 अब हमें ससार का कोई भी पदार्थ लुभा नहीं सकता है
 हमारी लोभ वृत्ति क्षीण हो गई है
 निर्लोभ चित्त ही मुक्ति साधना कर सकता है
 अतः अब हम मुक्ति-साधना के लिये सर्वथा योग्य हो
 गये हैं
 इतने वर्षों तक हमारा मन तृष्णा के भँवर में गोते खाता
 रहता था
 अनेक आकाशाओं के ताने-बाने बुनता रहता था
 किन्तु आज वह सभी भौतिक आकाशाओं से ऊपर उठ
 गया है
 आकाशाओं के क्षीण होते ही हमारी चेतना आनन्द से
 भर गई है
 हमारी पूरी चेतना आनन्द से ऊर्मिल हो रही है ••
 सन्तोष वृत्ति का ऐसा आनन्द हमने कभी अनुभव नहीं
 किया
 भाव करें •

आकाशा रहित चेतना कितने आनन्द से भर जाती है....
 तूष्णा के भार के हटते ही ऊर्जा का कैसा जागरण
 होता है
 हमारी सम्पूर्ण चेतना ऊर्जा की सवाहक भर बन गई है .
 यह ऊर्जा का प्रवाह अलौकिक है
 ये आनन्द के क्षण अनुपम है
 इन क्षणो मे हमारे तन-मन-प्राण सभी कुछ अलौकिक
 आनन्द से भर गये है
 हमारे चारो ओर शान्ति शान्ति शान्ति व्याप्त हो गई
 है
 हमारी यह शान्ति निरन्तर बनी रहे
 हमारी चेतना इसी प्रकार सदा-सर्वदा आनन्द के सागर
 मे तैरती रहे
 हमारे तन-मन सभी ऐसे ही हलके बने रहे.
 यह हलकापन बढ़ता जाय ..
 इसी भावमयता इसी सत्सकल्प
 इसी तन्मयता के साथ ध्यान से बाहर आ जाये
 धीरे-धीरे प्रकृतिस्थ हो जाएँ
 अपने तन-मन-प्राण सभी को एकदम हल्का आनन्द परि-
 पूर्ण अनुभव करे



मिथ्यात्व अज्ञान : समीक्षण और निर्जरा

ध्यान मुद्रा बनालें

(प्रथम तीन प्रक्रियाओं को तन्मवता से दोहराएँ)

तन और मन के हल्का होने के भावों को खूब गहरा बनाए

भाव करे

शरीर एकदम हल्का हो गया है

मन का हलकापन भी बढ़ता जा रहा है

आत्मा पर लगी हुई कषायों की पर्तें बहुत हलकी होगई हैं

अब हमारी आत्मा में सहजता, निर्मलता, क्षमाशीलता

एव विनम्रता का भाव बढ़ता जा रहा है

अब हमें कुछ हलकापन महसूस होने लगा है

फिर भी यह हलकापन अभी बाह्य दृष्टि का हलकापन है

अभी तक की यात्रा द्रव्ययात्रा या व्यावहारिक शुद्धि की यात्रा कही जा सकती है

क्योंकि अभी हमारे भीतर आत्मसाधना का प्रबलतम

शत्रु बैठा हुआ है,

जो साधना की भूमिका का ही निर्माण नहीं होने देता है

वह शत्रु है अनादिकालीन 'मिथ्यात्व'

प्रबलतम अज्ञान

यह मिथ्यात्व ऐसा प्रबलतम शत्रु है जो हमें सत्-असत् या

धर्म-अधर्म का विवेक ही नहीं करने देता है

जीव-अजीव और सुमार्ग-उन्मार्ग का भेद ही नहीं समझने देता है

मिथ्यात्व मोह एक ऐसी नशोली मदिरा है, जिसे पी लेने के बाद सारी सुध-बुध खो जाती है

जैसे शराब पी लेने पर व्यक्ति माँ को पत्नी और पत्नी को माँ कह देता है

घोड़े को गाय और गाय को घोड़ा कह देता है

उसे किसी भी प्रकार का भान नहीं रहता है

ठीक उसी प्रकार हमारी आत्मा के साथ लगा हुआ

अनादिकालीन मिथ्यात्व हमें स्वयं के सही

स्वरूप को ही समझने नहीं देता है

और स्वरूप-बोध के अभाव में धर्म-अधर्म एवं जीव-
अजीव का ज्ञान तो हो ही नहीं सकता है
और उसके अभाव में मोक्ष की साधना तो किसी भी
तरह असम्भव है •

इस प्रकार ७० कोड़ा कोड़ी उत्कृष्ट स्थिति वाला यह
मिथ्यात्व मोहनीय ही हमारी आत्मा का मूलभूत शत्रु है •
या यो कहे

यह समी शत्रुओं का राजा अथवा मुखिया है
इस मुखिया को पराजित किया कि बाकी की सारी
दुर्वृत्तियाँ अपने आप क्षीण होने लगेगी •
सेनापति मरा कि सेना अपने आप तितर-बितर होने
लगेगी

अभी तक हमने कषायों के ऊपरी स्तरों को हटाने का
प्रयास किया है

किन्तु अभी कषायों का मूल उत्प्रेरक केन्द्र मिथ्यात्व जब
तक बैठा है ...

कषायें पुन-पुन उत्तेजित होती रहेगी ...

अतः अब हमें इस सेनापति को ही कुचल डालना है •
मिथ्यात्व को ही नष्ट कर देना है

आज हम इस मिथ्यात्व मोह को नष्ट करने का प्रयास
करेंगे •

पहले हम मिथ्यात्व का समीक्षण करेंगे •

देखें अपने अन्तरंग में देखें •

हम जरा अन्तर्यात्रा करें

आत्म-समीक्षण करें

अनुभव करें •

हमें आत्मप्रदेशों पर लगी मिथ्यात्व की काली-काली पर्तें
दिखाई दे रही हैं

प्रत्येक आत्मप्रदेश पर दृष्टि दौड़ाएँ

वहाँ निबिडतम अन्धकार के समान काला ही कालापन
दिखाई दे रहा है

यह कालापन मिथ्यात्व का है •

यह सघन अन्धकार आत्म-अज्ञान का है

ओहो ! • इस मिथ्यात्व ने इस अज्ञान ने हमें जन्म-
मरण की कितनी अन्धी गलियों में भटकाया है

अनन्त-अनन्त बार निगोद एवं नरक योनियों में दुःखों
की खाई में डाला है

यह मिथ्यात्व ही तो है, जिसने हमारी आत्मा को अभी
तक ससार में बाँध रक्खा है

मुक्ति सुख से—अनन्त आनन्द से वचित कर रक्खा है
 यह सभी आत्मप्रदेशो पर कंसे सघन श्याम वर्ण के रूप मे
 छाया हुआ है
 भाव करे
 अब हम उस श्याम वर्ण को, उस अघकार को हलका
 होते हुए देख रहे हैं
 अन्धकार छँटता जा रहा है और श्याम वर्ण छँटता जा
 रहा है
 अनुभव करे
 विचारो मे उज्ज्वलता का सचार होता जा रहा है
 इन क्षणो मे हम अपने विचारो के द्रष्टा बने हुए हैं
 हमारे अध्यवसायो की विशुद्धि बढती जा रही है
 भाव करें
 मिथ्यात्व मोहनीय की सत्तर कोडा कोडी की स्थिति
 घटती जा रही है
 अध्यवसायो की पवित्रता से सहज ही न्यून होती
 जा रही है
 जिसे हम आगमिक भाषा मे स्थितिघात अथवा
 अपवर्तनकरण कहते हैं
 हम अपने कर्म की स्थिति को कम होते हुए देख रहे हैं—
 अनुभव करे
 मोहनीय कर्म की यह स्थिति अन्त कोडा कोडी तक आ
 गई है
 इतनी अल्प स्थिति के आते ही आत्मा मे करणो की
 प्रक्रिया प्रारम्भ हो गई है
 भाव करे
 अभी हमारी आत्मा यथा प्रवृत्तिकरण से गुजर रही है
 यथा प्रवृत्तीकरण अध्यवसायो की वह प्रक्रिया है जिससे
 कर्मों की स्थिति घटने लग जाती है
 आत्मा अब विशुद्धि की ओर गतिशील हो रही है
 यथा प्रवृत्तीकरण की प्रक्रिया ने कर्मों की स्थिति को
 बहुत कम कर दिया है
 अब हमारे अन्दर का अनादिकालीन अज्ञान-अन्धकार
 कुछ-कुछ छँटने लगा है
 अब हम अध्यवसाय विशुद्धि की एक उच्चतम प्रक्रिया-
 अपूर्वकरण से गुजर रहे हैं
 अपूर्वकरण एक ऐसी प्रक्रिया का नाम है जिसमे आत्मा मे
 ऐसा भाव उत्पन्न होता है जैसा जीवन मे कभी उत्पन्न
 नहीं हुआ हो•

और स्वरूप-बोध के अभाव में धर्म-
अजीव का ज्ञान तो हो ही नहीं सक
और उसके अभाव में मोक्ष की साध
तरह असम्भव है

इस प्रकार ७० कोडा कोडी उत्कृष्ट
मिथ्यात्व मोहनीय ही हमारी आत्म
या यो कहे

यह समी शत्रुओं का राजा अथवा
इस मुखिया को पराजित किया कि
दुर्वृत्तियाँ अपने आप क्षीण होने लग
सेनापति मरा कि सेना अपने आप
लगेगी

अभी तक हमने कषायों के ऊपरी स्त
प्रयास किया है

किन्तु अभी कषायों का मूल उत्प्रेरक
तक बैठा है ...

कषाये पुन-पुन उत्तेजित होती रहेगी...

अतः अब हमें इस सेनापति को ही कुचल
मिथ्यात्व को ही नष्ट कर देना है

आज हम इस मिथ्यात्व मोह को नष्ट कर
करेंगे

पहले हम मिथ्यात्व का समीक्षण करेंगे ..

देखें अपने अन्तरंग में देखें .

हम जरा अन्तर्यात्रा करें .

आत्म-समीक्षण करें

अनुभव करें .

हमें आत्मप्रदेशों पर लगी मिथ्यात्व की काली-क
दिखाई दे रही है

प्रत्येक आत्मप्रदेश पर दृष्टि दौड़ाएँ

वहाँ निबिडतम अन्धकार के समान काला ही काला
दिखाई दे रहा है

यह कालापन मिथ्यात्व का है .

यह सघन अन्धकार आत्म-अज्ञान का है .

ओहो ! . इस मिथ्यात्व ने इस अज्ञान ने हमें जन्म-
मरण की कितनी अन्धी गलियों में भटकाया है

अनन्त-अनन्त बार निगोद एवं नरक योनियों में दुःखों
की खाई में डाला है

यह मिथ्यात्व ही तो है, जिसने हमारी आत्मा को अभी
तक ससार में बाँध रखा है .

मुक्ति सुख से—अनन्त आनन्द से वचित कर रक्खा है •
यह सभी आत्मप्रदेशो पर कैसे सघन श्याम वर्ण के रूप में
छाया हुआ है

भाव करे

अब हम उस श्याम वर्ण को, उस अघकार को हलका
होते हुए देख रहे हैं

अन्धकार छँटता जा रहा है और श्याम वर्ण छँटता जा
रहा है

अनुभव करे ••

विचारो में उज्ज्वलता का संचार होता जा रहा है

इन क्षणों में हम अपने विचारों के द्रष्टा बने हुए हैं •

हमारे अर्घ्यवसायों की विशुद्धि बढ़ती जा रही है ••

भाव करे

मिथ्यात्व मोहनीय की सत्तर कोड़ा कोड़ी की स्थिति
घटती जा रही है

अर्घ्यवसायों की पवित्रता से सहज ही न्यून होती
जा रही है

जिसे हम आगमिक भाषा में स्थितिघात अथवा
अपवर्तनकरण कहते हैं

हम अपने कर्म की स्थिति को कम होते हुए देख रहे हैं—

अनुभव करें

मोहनीय कर्म की यह स्थिति अन्त कोड़ा कोड़ी तक आ
गई है

इतनी अल्प स्थिति के आते ही आत्मा में करणों की
प्रक्रिया प्रारम्भ हो गई है

भाव करे

अभी हमारी आत्मा यथा प्रवृत्तिकरण से गुजर रही है

यथा प्रवृत्तिकरण अर्घ्यवसायों की वह प्रक्रिया है जिससे
कर्मों की स्थिति घटने लग जाती है

आत्मा अब विशुद्धि की ओर गतिशील हो रही है

यथा प्रवृत्तिकरण की प्रक्रिया ने कर्मों की स्थिति को
बहुत कम कर दिया है

अब हमारे अन्दर का अनादिकालीन अज्ञान-अन्धकार
कुछ-कुछ छँटने लगा है

अब हम अर्घ्यवसाय विशुद्धि की एक उच्चतम प्रक्रिया-
अपूर्वकरण से गुजर रहे हैं • •

अपूर्वकरण एक ऐसी प्रक्रिया का नाम है जिसमें आत्मा में
ऐसा भाव उत्पन्न होता है जैसा जीवन में कभी उत्पन्न
नहीं हुआ हो•••

अध्यवसायो की अथवा भावो की इस उच्चता मे आत्मा मे सहज रूप से कुछ अभूतपूर्व गतिविधियाँ प्रारम्भ होती है

कर्म सिद्धान्त मे उन्हे स्थितिघात, रसघात, गुण श्रेणि गुण सक्रमण एव अपूर्व स्थितिबन्ध के नामो से पुकारते है

अभी हम इन पारिभाषिक शब्दो की व्याख्या मे नही जा रहे है

भाव करे

इन क्षणो मे हम ध्यान की इतना गहराई मे पैठ गये है कि हमे इन सभी स्थितियो का साक्षात्-प्रत्यक्ष अनुभव हो रहा है

अभी हम आत्म-समीक्षण एव कर्म-समीक्षण की प्रक्रिया मे सलग्न है

हमे आत्मप्रदेशो पर लगे कर्म परमाणुओ मे होने वाली सूक्ष्म प्रक्रिया का अनुभव हो रहा है

कर्म परमाणुओ मे बहुत अधिक हलन चलन मच रही है कर्मो की स्थिति—फल देने की काल मर्यादा एकदम घटती जा रही है

कर्मो का रस फलानुभव का कटुकादि सामर्थ्य क्षीण होता जा रहा है ...

हम अनुभव कर रहे है

कर्मो मे उथल-पुथल मच रही है

अभी अध्यवसायो के प्रकर्ष से अशुभ-कर्म शुभ मे परिणत हो रहे है

प्रतिक्षण असख्य गुण अधिक कर्म परमाणुओ की निर्जरा हो रही है

कर्म निर्जरा एव कर्मबन्ध की प्रक्रिया का हम स्थूल अनुभव कर रहे है

भाव करे

हम कर्म परमाणुओ मे पडने वाली स्थिति को देख रहे है

इन क्षणो मे हमारे बन्धन वाले कर्मो मे ऐसी अल्प स्थिति का बन्ध हो रहा है, जैसा अनन्त भूतकाल मे कभी नही हुआ

अपूर्वकरण की इस पच प्रक्रियात्मक विधि मे कषाये तो क्षीण हो ही रही हैं पर साथ मे मिथ्यात्व एव अज्ञान की पर्तें भी उतरती जा रही है

आत्मा मे हलका-हलका ज्ञान का प्रकाश फैलता जा

रहा है

जैसे चन्द्रमा सघन बादलो की ओट मे छिपा हो और वादल धीरे-धीरे हल्के होते जा रहे हो—चाँदनी का प्रकाश प्रसरता जा रहा हो

अथवा आत्मा कृष्णपक्ष से शुक्लपक्ष के प्रकाश की ओर गतिशील हो रही हो

भाव करे

आत्मा मे प्रकाश फैलता जा रहा है, अन्धकार क्षीण होता जा रहा है और इस प्रक्रिया का हम प्रत्यक्ष अनुभव कर रहे हैं

अब हमारी चेतना मे अनिवृत्तीकरण की प्रक्रिया मे प्रवेश करने की भूमिका का निर्माण हो गया है अनिवृत्तीकरण उस प्रक्रिया को कहते हैं, जिसमे अध्यवसायो में इतनी विशुद्धि आ जाती है कि आत्मा आत्मबोधि स्वरूप दर्शन या सम्यग्दर्शन प्राप्त किये बिना नहीं रहती है

हम अभिवृत्तीकरण मे प्रवेश कर रहे हैं

भाव करे

आत्मा मे स्वरूप बोध की आभा फूटती जा रही है देखे प्रत्येक आत्मप्रदेश को देखे

वहाँ का अन्धकार एकदम हलका होता जा रहा है वहाँ नयनाभिराम दिव्य आलोक का उदय होता जा रहा है

हलका-हलका नीलाभा लिये स्थायी कलर का मनमोहक प्रकाश वहाँ फैल रहा है

अनिवृत्तीकरण के प्राप्त होते ही मिथ्यात्व मोहनीय कर्म के पुद्गलो मे बडी भारी हलन-चलन मच गई है

उन्है अपना आसन स्पष्ट हिलता हुआ दिखायी दे रहा है उनका अनादिकालीन प्रभाव क्षीण हो रहा है

उनमे, अपनी पकड ढीली होने से एक प्रकार की छटपटाहट उत्पन्न हो गई है

भाव करे

अपने अन्तरग मे अनिवृत्तीकरण के अध्यवसायो और मिथ्यात्व मोहनीय के कर्म दलिको मे बडा भारी युद्ध छिड गया है

अन्तरग मे होने वाले इस सघर्ष को हम प्रत्यक्ष देख रहे हैं

देखें कितना तुमुल सग्राम हो रहा है

यह अज्ञान और ज्ञान का युद्ध है

यह अन्धकार और प्रकाश का संघर्ष है—

यह मिथ्यात्व और सम्यग्दर्शन की लड़ाई है

अनुभव करे

अज्ञान-मिथ्यात्व एवं अन्धकार परास्त होता जा रहा है

अनिवृत्तीकरण के अध्यवसायो ने मिथ्यात्व के कर्मदलिको को परास्त कर दिया है

देखे मिथ्यात्व मोह के अनादिकाल से लगे कर्म दलिक परास्त होकर भागने लगे हैं

अज्ञान तिरोहित होने लगा है

अन्धकार छूट गया है

आत्मा में सम्यग्दर्शन का अलौकिक प्रकाश फैल गया है

ऐसा प्रकाश जो कभी नहीं देखा गया

ऐसा प्रकाश जिसमें हमें जीवादि तत्त्वों का सही ज्ञान हो गया है

आत्मा का सही बोध हो गया है

हेयज्ञेय उपादेय का परिज्ञान और सत्-असत् का

सम्यग्ज्ञान हो गया है

ओ हो ! कैसी अलौकिक अनदेखी प्रभा फैल रही है हमारी चेतना में

यह हमारे अनादिकालीन जीवन का सबसे महत्त्वपूर्ण

सबसे अलौकिक सर्वाधिक आनन्द का क्षण है

हम अनादिकालीन मिथ्यात्व से बाहर आ गए हैं

हम आत्मदर्शी-सम्यग्दर्शी अथवा स्वरूपदर्शी बन गए हैं

सत्तर कोड़ा कोड़ी सागरोपम की स्थितिवाला मिथ्यात्व

मोह कर्म आज हमारी आत्मा से विदा हो गया है

उसी के साथ जुड़ा अनन्तानुबन्धी क्रोध-मान-माया और लोभ का स्तर भी विलीन हो गया है

अनुपम अद्भुत, अनिर्वचनीय सम्यक्त्व ज्योति हमारे भीतर जल गई है

उस ज्योति के प्रकाश में अनादिकालीन मति-श्रुत-अज्ञान

सम्यग्ज्ञान के रूप में रूपान्तरित हो गए हैं

अब तक हम हेय को उपादेय और उपादेय को हेय समझ रहे थे

अब हमारी पूरी दृष्टि बदल गई है

अब हमें ससार के समस्त नाशवान् पदार्थ हेय लगने लगे हैं

केवल मोक्ष मार्ग की साधना ही उपादेय लग रही है

मिथ्यात्व के समस्त कर्म दलिक शरीर के रोम-रोम से मार्ग ढूँढकर भाग गए हैं

आत्मप्रदेशो से सहज प्रकाश प्रस्फुटित हो रहा है "

यह प्रकाश कही बाहर से आगत नहीं, हमारी आत्मा का ही प्रकाश है जो आज तक कर्माविरण से आवृत्त था भाव करे

अब हमे अपने चारो ओर पदार्थों का सही बोध हो रहा है

हमारे भीतर मुक्ति साधना के प्रति गहरे विश्वास का जागरण हो गया है

हमारी तत्व के प्रति सम्यग्ज्ञानपूर्वक सम्यग्श्रद्धा उत्पन्न हो गई हैं

हम आज अपनी आत्मा मे बहुत हल्कापन अनुभव कर रहे है

ऐसा हलकापन जो कल्पनातीत है

आज हमारी चेतना अनिर्वचनीय प्रकाश एव अलौकिक आनन्द से भर गई है

सम्यग्दर्शन का यह प्रकाश पूरे शरीर से बाहर फूटता सा दिखाई दे रहा है

आज हमारी चेतना मे सम्यग्दर्शन का सूर्योदय हो गया है

आज हम ऐसे आनन्द मे तैर रहे हैं जो वर्णनातीत है सम्यग्दर्शन अथवा भेद विज्ञान की उपलब्धि के इस आनन्द मे मन नृत्य कर रहा है" .

हमारे अन्तरंग मे अध्यात्म साधना का सुन्दर सगीत उठ रहा है .

भाव करें

यह आनन्द निरन्तर बढ़ता चला जाय .

हमारा सम्यग्दर्शन क्षायिक भाव मे रूपान्तरित हो जाए .

हम इस आनन्द मे सदा-सदा लीन रहे

इसी भावोन्मेष इसी तीव्र अहोभाव के साथ ध्यान से बाहर आ जाएँ

शरीर को प्रकृतिस्थ बनावें

अपने पूरे परिवेश को एकदम हलका अनुभव करें"



ममता बंधन : समीक्षण और निर्जरा

ध्यान मुद्रा बनाये

(प्रथम तीन प्रक्रियाओं को तीव्रतम सकल्पों के साथ दोहराए)

भाव करे

शरीर का हलकापन बहुत अधिक बढ़ गया है

मन का हलकापन भी बढ़ता जा रहा है

आत्मा में उच्चकोटि का हलकापन बढ़ता जा रहा है

हमारा मिथ्यात्व का अन्धकार विलीन हो गया है....

कपायों की तीव्रता क्षीण हो गई है

आत्मा में अति रमणीय प्रकाश का उदय हो गया है

फिर भी अभी वहाँ अनेक प्रकार के विकार भरे पड़े हैं .

ऐसे छोटे-छोटे वैकारिक जन्तु वहाँ बैठे हैं जो अनन्त शक्ति सम्पन्न आत्मा को परेशान कर रहे हैं .

जैसे सुपुत्र सिंह को मच्छर-मक्खियाँ भी परेशान कर देती हैं .

उसी प्रकार हमारे भीतर बैठे छोटे-छोटे विकार हमें परेशान कर देते हैं

आज हम उन छोटे-छोटे विकारों में से एक विकार को चुन कर निकालने का प्रयास कर रहे हैं ...

वह विकार है 'ममत्व भाव' .

सम्यग्दृष्टि भाव के जागरण के बाद भी

कपायों की क्षीणता के उपरान्त भी ममता के बन्धन हमारी आत्मा में सूक्ष्मता से छिपे रहते हैं

ये ममता के बन्धन अत्यन्त सूक्ष्म एवं चिकने होते हैं, जिन्हें हम शीघ्र समझ भी नहीं पाते हैं

हमें अपने परिवार पर, मकान पर, धन सम्पत्ति पर, पद प्रतिष्ठा पर, प्रियजनो पर ममत्व होता है

यही नहीं हमें ऐसे अगणित पदार्थों पर ममत्व होता है, जो अभी हमारे पास नहीं हैं किन्तु उनकी प्राप्ति हेतु हम रात दिन प्रयास करते हैं .

यह ममत्व, जिसे आगमिक भाषा में राग कहा जाता है

हमारी आत्मा मे गहरी जडे जमाए रहता है
द्वेष भाव तो फिर भी शीघ्र छट जाता है किन्तु राग का
छूटना बहुत कठिन माना गया है
राग भाव दसवें गुणस्थान तक रहता है
पति-पत्नी का राग, पिता-पुत्र, माता-पुत्री या भाई-बहिन
का राग तो स्थूल राग है
इससे भी गहरा राग होता है उन अदृश्य तत्त्वो का जो
अभी स्वाधीन नहीं हैं किन्तु मन उनके लिये प्रतिपल
उद्विग्न बना रहता है.
हम जरा आत्म-समीक्षण करे
अपने ही अन्तरग मे भाके
हमे ममता के कितने ही सूक्ष्म स्तर वहाँ दिखाई
दे रहे है
वहाँ ममता के ऐसे ताने-बाने लगे हुए हैं कि एक उलझा
हुआ जाल फैल रहा है
ऐसा जाल, जिसे काट पाना बहुत कठिन है
ममता के इस जाल ने ही तो हमे ससार के बन्धनो मे
जकड रक्खा है
इस जाल के कारण ही तो हम साधुत्व की उच्च भूमिका
का स्पर्श नहीं कर पा रहे है
और इसी रेशमी बन्धन के कारण जन्म-मरण की
शृंखला मजबूत होती जाती है
किन्तु आज हम ममता के इन बन्धनो को तोड देगे
अभी हम आत्म-प्रदेशो पर फैली हुई रेशमी जाली का
समीक्षण कर रहे हैं
विविध रूपो मे फैले हुए ममता के बन्धन हमे स्पष्ट
दिखाई दे रहे है
कही हमारा मन पारिवारिक बधनो से बँधा हुआ है तो
कही पद-प्रतिष्ठा और वैभव के बन्धनो से
कही मन किसी सुन्दर रूप से जुडा है
तो कही स्वादिष्ट पकवानो से
कही गीत और सुगन्धित पदार्थो से चिपका है तो
कही मनभावन स्पर्श सुखो से
इन क्षणो हम स्पष्ट देख रहे है कि ये सभी ममत्व के
धागे हमारे मन के चारो ओर फैले हुए है
ये बडे महीन किन्तु अत्यन्त मजबूत धागे है
अब हम इन धागो को तोडने के लिए सक्रिय हो रहे हैं
हमारी ध्यान साधना के द्वारा हमारे भीतर एक पैंने
शस्त्र का निर्माण हो गया है

ममता बंधन : समीक्षण और निर्जरा

ध्यान मुद्रा बनाये

(प्रथम तीन प्रक्रियाओं को तीव्रतम सकल्पों के साथ दोहराए)

भाव करे

शरीर का हलकापन बहुत अधिक बढ़ गया है

मन का हलकापन भी बढ़ता जा रहा है

आत्मा में उच्चकोटि का हलकापन बढ़ता जा रहा है

हमारा मिथ्यात्व का अन्धकार विलीन हो गया है....

कषायों की तीव्रता क्षीण हो गई है

आत्मा में अति रमणीय प्रकाश का उदय हो गया है

फिर भी अभी वहाँ अनेक प्रकार के विकार भरे पड़े हैं

ऐसे छोटे-छोटे वैकारिक जन्तु वहाँ बैठे हैं जो अनन्त

शक्ति सम्पन्न आत्मा को परेशान कर रहे हैं .

जैसे सुषुप्त सिंह को मच्छर-मक्खियाँ भी परेशान कर देती हैं

उसी प्रकार हमारे भीतर बैठे छोटे-छोटे विकार हमें परेशान कर देते हैं

आज हम उन छोटे-छोटे विकारों में से एक विकार को चुन कर निकालने का प्रयास कर रहे हैं ...

वह विकार है 'ममत्व भाव' .

सम्यग्दृष्टि भाव के जागरण के बाद भी

कषायों की क्षीणता के उपरान्त भी ममता के बन्धन हमारी आत्मा में सूक्ष्मता से छिपे रहते हैं

ये ममता के बन्धन अत्यन्त सूक्ष्म एवं चिकने होते हैं, जिन्हें हम शीघ्र समझ भी नहीं पाते हैं

हमें अपने परिवार पर, मकान पर, धन सम्पत्ति पर, पद प्रतिष्ठा पर, प्रियजनो पर ममत्व होता है

यही नहीं हमें ऐसे अगणित पदार्थों पर ममत्व होता है, जो अभी हमारे पास नहीं हैं किन्तु उनकी प्राप्ति हेतु हम रात दिन प्रयास करते हैं

यह ममत्व, जिसे आगमिक भाषा में राग कहा जाता है

हमारी आत्मा मे गहरी जडें जमाए रहता है
द्वेष भाव तो फिर भी शीघ्र छट जाता है किन्तु राग का
छूटना बहुत कठिन माना गया है
राग भाव दसवें गुणस्थान तक रहता है
पति-पत्नी का राग, पिता-पुत्र, माता-पुत्री या भाई-बहिन
का राग तो स्थूल राग है
इससे भी गहरा राग होता है उन अदृश्य तत्त्वो का जो
अभी स्वाधीन नहीं है किन्तु मन उनके लिये प्रतिपल
उद्विग्न बना रहता है
हम जरा आत्म-समीक्षण करे
अपने ही अन्तरग मे झाके
हमे ममता के कितने ही सूक्ष्म स्तर वहाँ दिखाई
दे रहे है ..
वहाँ ममता के ऐसे ताने-वाने लगे हुए हैं कि एक उलझा
हुआ जाल फैल रहा है
ऐसा जाल, जिसे काट पाना बहुत कठिन है
ममता के इस जाल ने ही तो हमे ससार के बन्धनो मे
जकड रक्खा है
इस जाल के कारण ही तो हम साधुत्व की उच्च भूमिका
का स्पर्श नहीं कर पा रहे हैं
और इसी रेशमी बन्धन के कारण जन्म-मरण की
शृ खला मजबूत होती जाती है
किन्तु आज हम ममता के इन बन्धनो को तोड देगे
अभी हम आत्म-प्रदेशो पर फैली हुई रेशमी जाली का
समीक्षण कर रहे है
विविध रूपो मे फैले हुए ममता के बन्धन हमे स्पष्ट
दिखाई दे रहे हैं
कही हमारा मन पारिवारिक बधनो से बँधा हुआ है तो
कही पद-प्रतिष्ठा और वैभव के बन्धनो से
कही मन किसी सुन्दर रूप से जुडा है
तो कही स्वादिष्ट पकवानो से
कही गीत और सुगन्धित पदार्थो से चिपका है तो
कही मनभावन स्पर्श सुखो से
इन क्षणो हम स्पष्ट देख रहे है कि ये सभी ममत्व के
घागे हमारे मन के चारो ओर फैले हुए हैं
ये बडे महीन किन्तु अत्यन्त मजबूत घागे हैं
अब हम इन घागो को तोडने के लिए सक्रिय हो रहे हैं
हमारी ध्यान साधना के द्वारा हमारे भीतर एक पने
शस्त्र का निर्माण हो गया है

भाव करे

हमे अपने अर्ध्यवसायो मे ऐसी पैनी दृष्टि दिखाई दे रही है

जो इन ममता बन्धनो की क्षणिकता का बोध करा रही है

हमारी चेतना मे अनासक्ति भाव गहराता जा रहा है

अभी हमे परिवार के सभी बन्धन क्षणिक एव स्वार्थी दिखायी दे रहे है

ओहो, कितना स्वार्थ भरा है इन सम्बन्धो मे .

पति पत्नी की इच्छाओ आवश्यकताओ की पूर्ति करता रहे तब तक तो ठीक, अन्यथा सघर्ष चालू हो जाते है

यहि स्थिति पिता, पुत्र एव अन्यान्य सम्बन्धो की है

फिर इन सम्बन्धो मे ममत्व कैसा

ऐसे अनेक ऐतिहासिक उदाहरण हमारे सामने है जिनमे स्वार्थो मे जरा-सी बाधा आते ही एक-दूसरा प्रियजन एक दूसरे की हत्या तक कर देता है ..

अरे, इस स्वार्थो ससार मे अनेक पत्नियो ने अपने हाथो अपने प्रियतमो को मौत के घाट उतार दिया

अनेक पुत्रो ने अपने जन्मदाता पूज्य पिताओ को जेल के सीकचो मे बन्दकर तडप-तडप कर मरने को मजबूर कर दिया

भाई के पास पैसा है तो वह बहिन का प्यारा भाई है नही तो बहिन उसे फूटी कौडी के मोल भी नही पूछे ...

हा, हा, कितना स्वार्थो से भरा यह ससार है .

फिर किस पर ममता रक्खी जाए ...

भाव करे. ..

अभी हमे अपने अन्तरग मे बने सभी रिश्ते एकदम स्वार्थी एव क्षणभ गुर दिखाई दे रहे है

यहि स्थिति पद-प्रतिष्ठा और धन दौलत की ममता की है

ये सभी तो चचल है । आज का करोडपति कल कगाल बन जाता है और आज का चपरासी कल मिनिस्टर बन कर पुन चन्द दिनो मे सडक छाप व्यक्ति बन जाता है .

फिर इनमे ममता कैसी

अनुभव करे

हमारे भीतर ध्यान की ऐसी तीक्ष्ण ऊर्जा उत्पन्न हो गई है

जिसने इन सम्बन्धो की स्वार्थता को समझ लिया है

अब वह ऊर्जा एक तीक्ष्ण कैंची की तरह अन्दर
चल रही है

रेशमी धागे-सी वह जाली कटती जा रही है
हमारे मन से ममता के बन्धन टूटते जा रहे हैं
अनुभव करे

भीतर से एक पतली सी तीक्ष्ण कैंची सर-सर करती चल
रही है

हमारे आत्म-प्रदेशो मे गुद-गुदाहट-सी हो रही है .

ममता के बन्धन टूटते जा रहे हैं

हमारी आसक्ति क्षीण होती जा रही है

इन क्षणो मे हम बन्धनो की टूटन को साक्षात् अनुभव
कर रहे है

हमे ममत्व की जाली टूटती हुई साफ दिखाई दे रही है .

आत्म-प्रदेश एकदम मुक्त-मुक्त से लग रहे हैं .

इन क्षणो हम सारे सम्बन्धो से परे अपने आपको
एकाकी नि स्पृह-अकिचन अनुभव कर रहे हैं

अहा, इस एकाकीपन मे भी कितना आनन्द भरा
हुआ है

ऐसा अलौकिक आनन्द जो शब्दातीत है आज हमे मन
और आत्मा एकदम असग हलके अनुभव हो रहे है

आज हमारी चेतना मे अभूतपूर्व अनासक्ति अथवा
निर्ममत्व भाव का जागरण हो गया है

हम अपने आपको सम्पूर्ण ससार मे अलग-थलग अनुभव
कर रहे है

भाव करे

इन क्षणो हम एकान्त-निर्जन शून्य जगल मे एकाकी बैठे
हुए है

अब हमारे सम्बन्ध अपने शरीर के अतिरिक्त किसी के
साथ नही है

ससार की ना कुछ-सडी गली चीजो पर रहने वाली
ममता स्वत दूर भाग गई है

हम अपने आप मे एकाकी है

“रागो ऽह नत्थि मे कोई” की आगम वाणी हमारे
अन्तरग मे गू ज रही है

हमारे भीतर तीव्र अहोभाव उठ रहा है कि मैं एकाकी
अनासक्त योगी हूँ । यहाँ मेरा कोई नही है और न मैं
किसी का हूँ

किसका-किसकी और मेरा-मेरी के सारे सम्बन्धो एव
सारे शब्दो से हमारी चेतना ऊपर उठ गई है

सम्बन्धों के क्षीण होते ही चेतना हल्की हो गई है ..

तीव्रतम भाव करे

प्रहो, एकाकीपन की मस्ती भी अजब है

यह आनन्द अद्भुत है .

यह प्रसमन्व भाव का आनन्द अनवरत बना रहे

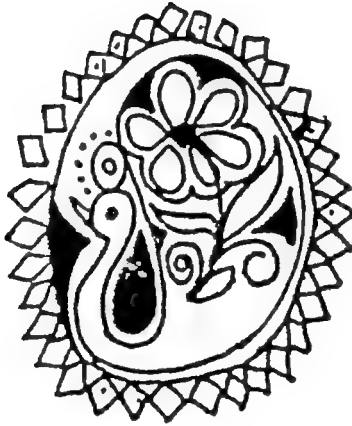
हमारी हिंसी भी पदार्थ पर ममता न रहे

हम अनासक्त योगी बने रहे

उसी भावात्मकता के साथ ध्यान से बाहर आ जाये .

प्रकृतिस्थ हो जाए अपनी चेतना को एकदम अनासक्त

एव हल्का अनुभव करे



द्वेष भाव : समीक्षण और निर्जरा

ध्यान मुद्रा बनालें

(प्रथम तीन प्रक्रियाओं को तीव्रतम निष्ठा के साथ दोहराए)

शरीर का पूर्णतया हलकापन अनुभव करें .

मन के स्वच्छ-निर्मल हो जाने के भाव को गहरा बनाए

भाव करे

आत्मा एक दम उज्ज्वल होती जा रही है

हमने अपनी ध्यान साधना की अब तक की यात्रा में अनेक विकारो-दुर्भावनाओं को बाहर निकाल दिया है

अभी भी हमारा यह क्रम चल रहा है

कर्म-मुक्ति के लिये हमें आत्मा से छोटे-बड़े सभी विकारो को बाहर निकाल देना है

आज हम आत्मा के मूल-भूत दो शत्रु—राग और द्वेष में से द्वेष को हटा देने को सन्नद्ध हो रहे हैं

जरा आत्म-समीक्षण करें

अपने अन्दर झाँके

वहाँ द्वेष भाव कितने रूपों में छिपा हुआ है .

आगमिक दृष्टि से आत्मा के मूल-भूत दो ही शत्रु हैं

जिन्हें ससार वृक्ष के बीज कहा गया है—“रागोय दोसो विय कम्म वीय” राग द्वेष ये कर्म बीज हैं

आत्मा को ससार में बाँधने वाले भी ये दो ही तत्त्व हैं—
“दो हि वघणे हि राग वघणेण दोस वघणेण”

ये दो शत्रु हैं प्रबलतम शत्रु जो हमारी मुक्ति मजिल को प्रतिवन्धित कर रहे हैं .

इन दोनों शत्रुओं में से राग-ममत्व का निष्कासन तो हमने कर दिया है .

आज हम द्वेष भाव का विरेचन करेंगे

द्वेष-भाव को निकाल फेंकने का प्रयास करेंगे

पहले हम अपने आत्म-प्रदेशों पर दृष्टि दौड़ाए कि द्वेष कब से और किन-किन रूपों में हमारी आत्मा पर छाया हुआ है .

अब हम आत्म प्रदेशो का समीक्षण कर रहे है
वहाँ हमे द्वेष के परमाणु सुस्पष्ट दिखाई दे रहे है
एक दिन, दो दिन या कुछ वर्षों के ही नही अनन्त-अनन्त
काल के द्वेष भाव के पुद्गल हमारी आत्मा पर छाये
है

वे ही पुद्गल हमारे मन मे द्वेष भाव उत्पन्न करते है
हम देखे अपने मन के समस्त वैकारिक विचारो
को

मन के आर-पार देखे
भाव करे . . हमे वहाँ तेरे-मेरे की अनेक भेद रेखाये
सगीन दीवाले दिखाई दे रही है .

वहाँ मुझ पर राग और तुझ पर द्वेष की प्लेटे लगी हुई
है

हमे अपने अन्तर मन मे . उन दीवालो पर वे प्लेटे-
नाम पट्ट स्पष्ट दिखाई दे रहे है .

आज तक कितने व्यक्तियो को, कितने पदार्थो को अपना
मान कर हमने उन पर राग किया है .

कितनो को पराया मानकर द्वेष किया है .

किन्तु क्या अपने, सदा अपने बने रहे है

क्या पराये सदा पराये ही बने रहे है

हमे अपने अतीत के चलचित्र मन के पर्दे पर साफ
दिखाई दे रहे है .

अतीत काल मे अनेकानेक आत्माओ एव पदार्थो को हमने
अपना माना, किन्तु वे सभी काल के प्रवाह मे बह गये—
पराये हो गये

आज उनके साथ हमारा कोई सम्बन्ध नही, जो राग के
पात्र थे वे ही द्वेष के पात्र हो गये

आज जिन्हे हम पराया समझ कर द्वेष कर रहे है, वे
कभी अपने बनकर राग के निमित्त बने रहे है

आगे भी कभी राग के निमित्त बन सकते है

फिर भी एक गहरा अज्ञान हमारी आत्मा मे छाया हुआ
है, अत हमारा तेरे-मेरे का भाव समाप्त नही होता है .

आज हम इस भाव को समाप्त करने का प्रयास कर रहे
है

भाव करे अभी हमारा जिन-जिन व्यक्तियो एव
पदार्थो पर द्वेष भाव है वे व्यक्ति एव पदार्थ अभी हमारी
दृष्टि मे आ रहे है

हम अन्तर्चक्षुओ से उनका साक्षात्कार कर रहे है .

जिसने हमारा साथ दुर्व्यवहार किया • जितना हमारा
चुरा चाहा उसके प्रति हमारे मन में द्वेष भाव बैठा
हुआ है •

उस द्वेष भाव में हम सदा उसके प्रति असत्सकल्पो से भरे
रहते हैं •

और बुरे कर्मों का वन्ध करते रहते हैं •

हम जिसे चाहते हैं • उस पर यदि कोई दूसरा व्यक्ति
अधिकार जमा लेता है तो हम उसके प्रति द्वेष से भर
जाते हैं •

कई बार उस द्वेष की ऐसी विकराल स्थिति बन जाती
है कि उसकी हत्या तक को तैयार हो जाते हैं •

किसी ने हमारी प्रतिस्पर्धा में खड़े होकर हमसे अधिक
प्रतिष्ठा कमा ली प्रतिद्वन्द्विता में वह विजयी हो गया तो
भी हमारा मन उसके प्रति द्वेष से भर जाता है •

हम किसी के प्रिय पात्र-चहेते बनना चाहते हैं और किसी
दूसरे ने वह स्थान ले लिया तो हम उसके प्रति द्वेष
करने लग जाते हैं •

इस रूप में हम अपने मन के पर्दे पर अनेक घटना चक्र
दिखाई दे रहे हैं •

इतने प्रसंग हमारी दृष्टि के समक्ष चले आ रहे हैं कि हम
आश्चर्य चकित हैं •

हमने कभी कल्पना भी नहीं की कि हमारे भीतर द्वेष की
ऐसी गांठ पडी हुई होगी •

हमारा मन इतना विद्वेष पूर्ण भी हो सकता है, यह हमने
कभी सोचा ही नहीं

ओ हो ! इस द्वेष भाव में हमने कितनों के साथ अभद्र
व्यवहार किया

कितनों को आर्थिक हानिया पहुँचाई ••

कितनों को मानसिक सक्लेश पहुँचाये

न जाने कितने व्यक्तियों को हत्याये करवा दी हैं •

जन्म-जन्म के ये चित्रपट हमारी आँखों-अन्तर्चक्षुओं के
समक्ष साफ झलक रहे हैं

हा, हा ! इन सभी दुर्वृत्तियों में हमने कैसे चिकने कर्मों के
वन्धन कर लिये हैं

क्या होगा हमारी इस आत्मा का

यह द्वेष हमें कितनी बार पशु योनि में ले गया

कितनी बार नरक के दुःखों में ले गया

ओ हो ! अनन्त-अनन्त यातनायें इसने हमें दी हैं

और अब भी यह हमें कितनी योनियों में भटकायेगा

नही-नही अब हम इस भटकाव को रोक देगे
अब हम इस द्वेष भाव को समाप्त कर देगे
अब हम इन विविध योनियो मे भटकने के प्रमुख कारण
राग-द्वेष को समाप्त करने के लिये सन्नद्ध हो गये है
भाव करे

हमारे भीतर राग-द्वेष के विरुद्ध समत्व भाव का जागरण
हो रहा है

हमारे अन्दर से तेरे-मेरे का भाव तिरोहित होता जा
रहा है .

भावनाओ का उद्रेक ऐसा बढ रहा है कि अन्दर के द्वेष
के पर्दे फटते जा रहे है .

भेद की दीवाले टूटती जा रही हैं

तेरे-मेरे की सब प्लेटे हट गई है

समस्त प्राणियो पर आत्मवत्, दृष्टि का जागरण हो रहा
है

अब हमे कोई पराया लगता ही नही है. फिर किस
पर द्वेष करे

हम से द्वेष करने वाला भी हमे हित-कर्ता ही लग रहा
है

जिन पदार्थों के कारण मन मे द्वेष का जागरण हुआ वे
सभी क्षणिक लग रहे है

इतना कुछ-क्षणिक पदार्थों के कारण किसी से द्वेष
करना कहाँ की बुद्धिमत्ता है

भाव करे

हमारी प्रज्ञा पटु बन गई है अब उसमे आत्महित का बोध
जागृत हो गया है

हम समस्त द्वेष भाव से ऊपर उठ रहे हैं .

द्वेष के परमाणु आत्म-प्रदेशो से अलग हट रहे है

भाव करे

आत्म-प्रदेशो मे तीव्रतम कम्पन हो रहा है.

द्वेष के परमाणु सभी आत्म-प्रदेशो से अलग छिटक रहे
है

वर्षों के चिपके परमाणु आज ऐसे झड रहे है जैसे कुत्ता
अपने पूरे शरीर के चर्म को कम्पित करके लगी हुई घूलि
को झाड देता है

जिन निमित्तो से हमारी आत्मा मे द्वेष उत्पन्न होता था
वे निमित्त समाप्त हो गये है

हमारी चेतना मे समत्व भाव-वीतराग भाव गहराता
जा रहा है

इन क्षणों न हमारा किसी पर राग है और न किसी पर द्वेष

प्राणिमात्र पर समत्व दृष्टि का जागरण हो गया है—

अनुभव करें

आत्म-प्रदेशों से नीचे झड़े हुए द्वेष के परमाणु शरीर से बाहर निकल गये हैं

प्रत्येक रोम से पसीने की तरह वे बाहर चले गये हैं

हवा के तीव्रतम झोंको से वे मव झधर-उधर उड गये हैं

अब कोई भी निमित्त हमारे मन में द्वेष भाव का निर्माण नहीं कर सकता है

हमारी चेतना वीतराग भाव में रमण कर रही है

अहा ! द्वेष और राग के विलीन होते ही चित्त वृत्तियों में कैसी वीतरागता आ जाती है

और इस वीतरागता में कैसी अनुपम मस्ती छिपी हुई है

इस वीतराग भाव में कैसा अद्भुत आनन्द भरा है

कैसी अलौकिक शक्ति छा रही है हमारे भीतर

सारे दुःखों के जनक तो राग-द्वेष ही हैं

राग-द्वेष गये कि वीतरागता आई

वीतरागता आई कि दुःख गये

हमारी सम्पूर्ण चेतना दुःखातीत स्थिति का अनुभव कर रही है

इन क्षणों हम अनन्त-अनिर्वचनीय आनन्द में लीन हैं

दुःख की कहीं कोई रेखा भी दिखायी नहीं देती है

ओ हो ! यह वीतराग भाव की रमणता बढ़ती ही जा रही है

यह आनन्द बढ़ता ही जा रहा है

हमारे चारों ओर आनन्द एव शान्ति की ही वृष्टि हो रही है

हमारा यह वीतराग भाव, यह आनन्द, यह अनासक्ति का भाव बढ़ता ही चला जावे

हम राग-द्वेष से सदा दूर रहें

हमारे भीतर विश्व वात्सल्य का स्रोत बहता रहे

इसी भाव मयता के साथ ध्यान से बाहर आ जाये

प्रकृतिस्थ हो जाये

अपनी चेतना को अपने तन, मन, प्राणों को एकदम

सहज, सरल, हलका अनुभव करें

आनन्द के नागर में नैरते रहें

वासना : समीक्षण और निर्जरा

ध्यान मुद्रा बनाले

(प्रथम तीन प्रक्रियाओं को अनन्य तन्मयता के साथ दोहराएँ)

भाव करे .

शरीर सीमातीत हल्का हो गया है .

ऐसा हल्कापन जो गुब्बारे में भी नहीं है .

मन की वृत्तियाँ भी एकदम हटकी होती जा रही हैं .

मन से बहुत कुछ भार नीचे उतर गया है .

मन के हल्केपन के साथ आत्मा में ऊर्ध्वारोहण की शक्ति बढ़ती जा रही है .

मन और आत्मा पर से बहुत कुछ बोझ हमने उतार दिया है

किन्तु ज्यो-ज्यो पतेँ उघड़तो हे त्यो-त्यो भीतर

नये-नये बोझ, नये-नये आवरण निकलते जाते हैँ

आज मन की अनेक पतों में छिपी हुई एक सघन पत का हम समीक्षण कर रहे हैँ .

ऐसी सघन पत—ऐसा सघन आवरण जो बड़े-बड़े योगियों की साधना को धूल धूसरित कर देता हैँ

वे पतेँ हैँ वासना की—विकारो की—इन्द्रियों के आकर्षणों की

वासना के कीटाणु टी० वी० और कैंसर के कीटाणुओं से भी खतरनाक हैँ जो हमारी आत्मा में छिपे बंठे हैँ

आज हम इन जहरीले कीटाणुओं का—इनकी प्रवृत्तियों का समीक्षण करेगे

इनको भयकरता को समझने का प्रयास करेगे

और अन्त में इन्हे निकाल फैंकने का प्रयास करेगे .

सर्वप्रथम हम वासना की भयकरता को समझने के लिये अन्तर में नहीं, बाहर देखें और वह भी पुरातन

इतिहास के सन्दर्भ में

हम जरा ऐतिहासिक एवं प्रागैतिहासिक घटनाओं पर दृष्टि डालें

इतिहास-महाभारत एवं रामायण के ये पृष्ठ हमें स्पष्ट दिखाई दे रहे हैँ

वे दृश्य हमारी आँखों के सामने तैर रहे हैँ जिनमें वासना

की आंधी ने कितना भयकर ताण्डव नृत्य किया है
कितने लोगो को मौत के घाट उतार दिया है एव कितनी
ललनाओ को वैधव्य का दुःख भोगने को विवश कर
दिया है

कितने बच्चो को अनाथ जैसी जिन्दगी जीने को बाध्य
कर दिया है

ओहो ! इन्द्रियो की भोग-तृप्ति के लिये क्षणिक सुख के
लिये इन्सान ने कितने और कैसे-कैसे जघन्य अपराध
किये है

महाभारत काल के कीचक, दुर्योधन, कंस, जरासंध
एव शिशुपाल के काण्ड हमारे नेत्रो मे चमक रहे है
तो रामायण का रावण तो जन-जन के मुँह पर है
महाभारत एव रामायण के युद्ध वासना के क्षणिक
आवेग के कारण ही तो हुए थे

क्या हुआ इन युद्धो मे

क्या किसी की वासना की पूर्ति हुई थी

लाखो के नर सहार के बाद भी क्या किसी को कुछ
उपलब्धि हुई

अधिक दूर नहीं, निकट भूत के इतिहास को उठाकर
देखे

चन्द्र वादशाहो की वासना-कामाग्नि के कारण जैसलमेर
आँर चित्तौड के जाँहर मे हजारो क्षत्राणियो को अग्नि
की ज्वालाओ मे कूद जाना पडा

इतिहास के ऐसे हजारो उदाहरण हमारे सामने है

जो कामाग्नि के द्वारा होने वाले नर सहारो का खुला
चित्रण हमारे सामने प्रस्तुत कर रहे है

किन्तु क्या इन घटनाचक्रो से हमारी आत्मा मे जरा भी
कम्पन उत्पन्न हुआ है

क्या कभी हमने इनसे कुछ भी सीख ली है

क्या आज भी हमारे मनो मे वही कामाग्नि की ज्वालाएँ
नहीं सुलग रही है

अब हम इतिहास के उन घटनाक्रमो की ओर से दृष्टि
को हटावे

अब जरा अपने अन्तरग का ही समीक्षण करे

भाव करे

हम अपने मन की पतों को देख रहे है

हमे मन मे उठने वाली अनेक तरंगे स्पष्ट दिखाई दे
रही है

अनुभव करे

हम मन के आर-पार देख रहे है

अभी हमारी दृष्टि मन की वासनात्मक तरंगों पर अधिक दौड़ रही है

अभी हमारे मन में वासना का उदय नहीं है...

अभी तक केवल वासना की पतंगों के द्रष्टा बने हुए है

ओहो ! हमें अपने मन में वासना की कितनी पतंगें दिखाई दे रही है

हमारा मन कितना विद्रूप बना हुआ है.

रूप-सौन्दर्य की वासना और रस गन्ध की वासना कोमल गुदगुदी भरे स्पर्श सुखों की वासना, मधुर-कर्णप्रिय गीत सुनने की वासना—काम-विकार के स्मरण की वासना, न जाने कितने प्रकार की वासनाओं की पतंगें चढ़ी हुई हैं हमारे मन के ऊपर .

मधुर शब्दों की झंकार सुनते ही कान कितनी तेजी से उस ओर खिंच जाते हैं, मन कितना आकृष्ट होता है उस ओर

अरे, यह चमड़े का गोरापन—रूपछटा नेत्रों को कितनी लुभावनी लगती है

मन कितना हर्षित होता है इस क्षणिक सौन्दर्य को देखकर—स्पर्श सुखों के लिये तो यह बार-बार दौड़ता ही रहता है

कैसी-कैसी अगणित कामनाओं से भरा है यह मन अनुभव करे

इन कामनाओं ने कितने जीवनों को नष्ट किया है कितने परिवारों में आग लगाई है

यह सब हमारी इस आत्मा ने भी अनन्त बार किया है . .

उन कलुषित कर्मों के जो दाग इस आत्मा पर लगे हैं

वे बहुत गहरी जड़ें जमाए हुए हैं

अब हमें इन जड़ों को ढीला कर देना है..

भाव करे

अब हम अपने मन को उधाड़ने का प्रयास कर रहे हैं

अन्दर जमे हुए वे विषैले परमाणु हमें स्पष्ट दिखाई

दे रहे हैं

मन पर जमी वासना की पतंगों में बड़ी भारी उथल-पुथल मच गई है.

आज-कल-परसों के नहीं, कुछ वर्षों के नहीं, जन्म-जन्म के वैकारिक सस्कार उभरकर ऊपर आ रहे हैं

हमें यह देखकर आश्चर्य हो रहा है कि वासना के कितने पुराने और गहरे सस्कार पड़े हुए हैं हमारे मन पर

अभी हम चिर अतीत के सस्कारो को गौण कर निकट
 भूत के सस्कारो को देखे
 भाव करें
 हमे अपने भीतर वासना का एक जाल-सा बना दिखाई
 दे रहा है
 कितनी नारियो-पुरुषो के सौन्दर्य दर्शन के द्वारा बने
 वासनात्मक सस्कार मन पर पडे हुए है
 इन क्षणो उन सस्कारो मे दबी अनेक रूप छटाएँ उभर
 कर हमारे सामने आ रही हैं
 ओहो ! कितनी वार कितना विकृत बना है हमारा यह
 मन
 इसकी विकृतियो का कोई ओर छोर ही नही है
 एक के बाद एक सौन्दर्यमयी—लावण्यमयी आकृतियो के
 चित्र हमारे अन्तर्चक्षुओ के सामने से चित्रपट के समान
 गुजरते जा रहे है
 स्मरण रहे
 अभी हम इन आकृतियो के द्रष्टा मात्र हैं
 द्रष्टा ही नही एक-एक आकृति को उठा-उठाकर मन से
 अलग हटाते जा रहे हैं
 भाव कर
 सभी आकृतियाँ हमारी आँखो के सामने से विलीन होती
 जा रही है
 एक-एक सस्कार हमारी आत्मा से मिटता जा रहा है
 देखे
 हमारे मन पर बहुत समय से प्रभाव जमाए हुए सभी रूप
 छटाएँ सहसा गायब हो गई है
 मानो बहुत रसीला पिक्चर यकायक गायब हो
 गया हो
 रूप ही नही, इन्द्रियो के सभी आकर्षण क्षीण होते जा
 रहे है
 सकल्प करे विकार विजय का तीव्रतम भाव हमारी
 चेतना मे उत्पन्न होता जा रहा है
 ब्रह्मचर्य की ओजस्विता का भाव गहराता जा रहा है
 ब्रह्मचर्य की ऊर्जा का पवित्र भावो के रूप मे जागरण हो
 रहा है
 अनुभव करें
 ओजस की शक्ति सम्पूर्ण शरीर की नस-नस मे
 सरसराहट के साथ दौड रही है
 यह शक्ति एक प्रकार की प्रबल शक्ति सम्पन्न

औपधि हे . .

या वह अमृत ही है .

वासना के जहरीले कीटाणुओं के साथ वह सघर्ष करने में
समर्थ है

तत्पर है . .

भाव करे

सम्पूर्ण शरीर में जैसे रक्त संचार की गति तीव्र हो
गई हो . .

हमारे अन्तरंग में एक गहरा सघर्ष छिड़ गया है

द्वन्द्व युद्ध छिड़ गया है

वासना के जहरीले कीटाणु भी कम शक्तिशाली
नहीं हैं

अनादिकाल से उन्होंने आत्मा पर प्रभाव जमा
रक्खा है

इसकी सारी शक्तियों को दबोच रक्खा है

आत्मा ज्योंही उससे सघर्ष करने को तत्पर होती है कि
वह अनेक रूपों में बड़े प्रभावशाली ढंग से उसे पराजित
कर देता है

वासना का कोई एक ही रूप तो नहीं है .

न जाने कितने रूपों में वह हमला करती है

इन्द्रियों के विषयों के रूप में, मन के विकारों
के रूप में

पूर्व के कामयोगों के सस्मरण के रूप में

दृष्टि राग के रूप में

स्पर्श सुखों की कामना के रूप में

और भी अगणित रूपों में यह जहरीली ज्वाला भड़कती
रहती है और अनन्त शक्ति सम्पन्न आत्मा को भी परास्त
करती रहती है

आत्मा की समस्त शक्तियों के जागरण में सबसे बड़ी
बाधा है—वासना

यह शारीरिक-मानसिक सभी शक्तियों के विकास को
अवरुद्ध कर देती है

इन्द्रियाँ स्वरूपोन्मुख होती हैं—दृष्टा बनती है कि यह
वासना उन्हें भोक्ता बना देती है

मन अध्यात्म की दिशा में आत्म-स्वरूप के चिन्तन में
लगता है कि वासना उसे अपनी ओर खींच लेती है

वीर्यक्षय के रूप में यह शरीर की मूलभूत शक्ति को क्षीण
कर देती है

यह वासना न उत्तम चिन्तन करने देती है और न उत्तम

आचरण

ध्यान-मौन, त्याग-तप आदि सभी प्रकार की साधना की यह श्रृंगला है

शील की तो यह परम शत्रु ही है •

बड़े-बड़े साधक इसमें परास्त हो गए

विश्वामित्र जैसे हजारों वर्षों के साधक वासना के क्षणिक आवेग में—मेनका के कटाक्षों में फँस गए

यही नहीं, रथनेमी जैसी चरमशरीरी आत्मा भी अपनी सुरक्षा नहीं कर पायी

हल्के से निमित्तों ने उन्हें मानसिक विकारों की ओर खींच लिया •

इन सभी स्थितियों के आधार पर क्या यह निर्णय कर लें कि वासना पर विजय हो ही नहीं सकती है •

नहीं-नहीं हमारे पास ऐसे सैकड़ों उदाहरण हैं

जो यह सिद्ध करते हैं कि वासना पर विजय प्राप्त करना हमारे हाथ में है

देखें जरा इतिहास के पृष्ठों को

भाव करें •

हमारे सामने विजय कँवर और विजया कुवरी की ब्रह्मचर्य साधना साकार हो रही है

दाम्पत्य जीवन में रहते हुए एक ही कक्ष में रहते

हुए उन्होंने प्रतिज्ञाबद्ध होने के कारण कौसी अखण्ड

शीलव्रत की आराधना की थी

अरे उन स्थूलिभद्र महाश्रमण के घटना प्रसंग को तो देखें

जिस वैश्या के यहाँ वर्षों तक भोग वासना में रस लिया वही अडोल ब्रह्मचर्य की साधना

कितने कठिन क्षण वे वे जिनमें वैश्या ने विचलित करने

में कोई कसर नहीं रक्खी • किन्तु

आत्म-विजेता, विकार-विजेता स्थूलिभद्र के मन का

अनन्तवाँ भाग भी तो कम्पित नहीं हुआ

घन्य है उन आत्मजयी महामुनि प्रवर को •

अरे ! उन भ्रातृभक्त लक्ष्मण की ओर तो देखें

कितना मयम वा उसका अपनी दृष्टि पर

चाँदह वर्षों तक महागनी सीता के साथ रहने पर भी

इसमें पैरों की पायलों के अतिरिक्त किन्हीं अंग-आभूषणों

पर दृष्टि तक नहीं डाली

जिम्हा नाम इतिहास के पृष्ठों पर स्वर्णाक्षरों में

अंकित है

उस महायोगी लक्ष्मण को इन क्षणों में अवश्य स्मृति-
पटल पर ले आएँ

वह महा वैरागी अप्रतिम त्यागी था — 'जम्बूकुमार' अरे
अभी जिसने यौवन की देहलीज पर पाँव रक्खा ही था ।
आठ-आठ रमणियाँ रूपगविता पोडणियाँ अप्सराओं-सा
सौन्दर्य लिये सामने बैठी है

कामदेव-सा रूप लिये उस आदर्श त्यागी युवक को
विचलित करने का भरपूर प्रयास कर रही है

अपने हाव-भाव एव कटाक्षों के तीखे वाण फेंक रही है
अनेकों उदाहरणों के द्वारा समझाने का कार्य कर
रही है

किन्तु किन्तु युवा खून में कहीं वासना का उवाल
भी आया ???

कहीं मन के किसी कोने में भी राग भाव उत्पन्न
हुआ ??

क्या भोग वासना के प्रति कोई क्षीण रेखा भी उसके
मन पर उभरी

अरे ! वह नरपु गव स्वयं तो अनासक्त योगी वैरागी बना
ही रहा

अपनी उस ब्रह्मचर्य की ओजस्विता से उसने उन
पोडणियों को भी विरागी बना दिया—

त्यागी साधिका बना दिया

यही नहीं

उस युवा ब्रह्मचारी ने अपनी तेजस्विता से पाँच सौ चोरो
को, क्रूरहृदयी क्रूरकर्मा लोगों के मानस को बदल दिया—
उन्हें सयम साधना जैसी उच्च भूमिका पर आरूढ कर
दिया

धन्य है

लाख-लाख धन्य है उस महामुनि को, जिसने अरबों की
सम्पत्ति और चारों ओर बिखरी मोहक सामग्री को
ठोकर मार दी

वासना पर उसके उभार के पूर्व ही नियन्त्रण
साध लिया

यौवन के विस्फोट के पूर्व ही आत्म-समाधि में लीन
हो गया

सम्पूर्ण यौवन को साधना का हुताशन बना दिया
अहा ! चारित्र्य निष्ठा एव आत्म जागृति की कैसी
उज्ज्वल मिसाल है यह ।।।

अरे ऐसे एक-दो नहीं सख्यातीत उज्ज्वल चारित्र्यशील

नर रत्नों के उदाहरण हमारी आँखों के सामने तैर रहे हैं

भाव कर

ये सब घटनाक्रम अभी हमें जीवन्त से दिखाई दे रहे हैं -
इन घटना चक्रों के परिप्रेक्ष्य में हम अपने अन्तर में
झाँककर देखें

क्या हमारी चेतना में वह क्षमता, वह सामर्थ्य तेजस्विता
नहीं है कि हम भी अपने अजस्र को ऊर्ध्व दिशा दे सकें -
अपनी शक्ति को वासना के क्षण में जाते हुए बचा सकें -
अरे ! इन नरपुंगवों ने जो कर दिखाया, हमारी
महानारियो-शीलदेवियों ने तो इससे बढ़कर चारित्र्य,
निष्ठा एवं शील-सुरक्षा के सस्मरण हमारे सामने
प्रस्तुत किये हैं -

भाव करे

महारानी धारणी का वह दृश्य हमारी आँखों के सामने
तैर रहा है, जिसमें उसने अपनी लाडली बेटी वसुमती
(चन्दनवाला) को पाठ पढ़ाने एवं अपनी शील-सुरक्षा
हेतु जीभ खींच रखी के सामने आत्म-बलिदान
कर दिया

यह देखें

हमारी आँखों के सामने दूसरा चित्र उभर रहा है
महासती राजीमती का

मन से अरिष्टनेमि का वरण कर लेने के बाद भी ब्रह्मचर्य
की अखण्ड साधना करने वाली राजीमती अरिष्टनेमि के
लघुभ्राता रथनेमि को क्षीर का वमन करके वह कटोरा
रथनेमि के सामने प्रस्तुत कर रही है

देखें तो उस महानारी की तेजस्विता को वह विचकार
रही है उम रथनेमि को

देखें हम अपने अन्तर्-चक्षुओं में देखें

उस महान् साध्वी का दूसरा चित्र हमारे सामने आ
रहा है

वह गुफा में ध्यानस्थ बैठे अस्थिर चित्त रथनेमि को
फटकार रही है

यह कह रही है इनमें तो तेरा मर जाना श्रेष्ठ है
इस महासती सीता की शील निष्ठा के चमत्कारों को
भी तो देखें

यह अग्नि में उद रही है और आग-जल के रूप में उदल
रही है

शोषण या चीर हरण भरी नन्ना में हो रहा है और

उसका शील उसके लिये सुरक्षा कवच बन गया है •
 अरे ! एक-एक महान् चित्र हमारी आँखों के सामने
 उभरते जा रहे हैं
 अभी हम उस समुज्ज्वल चरित्रशीला मदनरेखा का चित्र
 देख रहे हैं
 अपने ही ज्येष्ठ मणिरथ के मलिन विचारों से अपने को
 बचा लेने को उसने कितने कष्टों के पहाड़ अपने सिर
 पर भेले हैं
 ओहो ! उन शील की देवियों—महान् आत्माओं में
 कितनी अपूर्व क्षमता थी, कितना ओजस् था
 क्या हमारे भीतर वह सामर्थ्य नहीं है कि हम वासना
 के इन तूफानों में अपने को स्थिर रख सकें ...
 नहीं, नहीं हमारे भीतर भी वही शौर्य, वही बलिदानी
 सकल्प और वही ओजस्विता छिपी हुई है
 इन उज्ज्वल चरित्रों के चित्र हमारी नसों में घूम
 रहे हैं

इतिहास के पृष्ठ हमें गहरे सदेश दे रहे हैं....

हमने अभी तक अपने सामर्थ्य को भुला रक्खा था
 आज हम अपनी अनन्त आत्म-शक्ति का बोध प्राप्त
 कर रहे हैं •

हमारे भीतर एक ऊर्जस्विल विश्वास जागृत होता जा
 रहा है

भाव करें •

अन्तरंग में आत्म-विश्वास की उर्जा जागृत हो गई है...

हमारे वीर्य-ओजस्व ने ऊर्ध्व दिशा पकड़ ली है • •

आज तक वह अधो-निम्न दिशा की ओर प्रवाहित हो
 रहा था

अनुभव करें

अभी तक हमारी ब्रह्मचर्य की शक्ति वासना में बहती जा
 रही थी

अनेकों प्रकार के विकारों ने हमारी चेतन-शक्ति को
 क्षीण कर दिया, पगु बना दिया था • किन्तु अब •

अब हमारी चेतना में एक गहरे विश्वास का जागरण
 हो गया है

अब हमारी शक्ति ध्यान साधना के द्वारा ऊपर की ओर
 उठने लगी है

अब वासना के परमाणु हमें प्रभावित नहीं कर
 सकते हैं •

अब हमारी शक्ति का क्षरण नहीं हो सकता है....

भाव करें .

अभी हमारे भीतर तुमुल संग्राम हो रहा है
वामना अर्थात्—विष, वीर्य-ओजस् अर्थात् अमृत याने
जहर और अमृत का सघर्ष हो रहा है हमारी
आत्मा में

यों तो यह सघर्ष-द्वन्द्व युद्ध अनेकों बार चलता है किन्तु
आज का यह सघर्ष अपूर्व है

सदा-सदा इस सघर्ष में ब्रह्मचर्य की शक्ति-आत्मशक्ति
परास्त होती चली आयी है

किन्तु आज आज बात उलट गई है, आज वासना के
जहरीले कीटणु क्षीण होते जा रहे हैं .

परास्त होते जा रहे हैं

आज आत्मा में अपूर्व तेज का जागरण हुआ है

ऐसा तेज जो अभूतपूर्व है

अनुभव करें

रक्तवाहिनी नाडियों में बहुत तेजी से सरसराहट चल
रही है

रक्त की गति में तीव्र प्रवाह का अनुभव करें

अब तक हमारे रक्त में कामुकता के जहरीले कीटाणु
भरे हुए थे

अब वे क्षीण होते जा रहे हैं

अब हमारे रक्त में ओजस् शक्ति का संचार हो
रहा है

भाव करें

अभी हमारा रक्त परस्पर दो विपरीत दिशाओं में
बह रहा है

वासना के विपरीत कीटाणु ऊपर की ओर उठना
चाहते हैं

भावनाओं में उत्तेजना उत्पन्न करना चाहते हैं

किन्तु ब्रह्मचर्य की शक्ति के पवित्र विचारों के अमृतकण
उन्हे ऊपर उठने नहीं दे रहे हैं

वे उन्हे नीचे की ओर धकेल रहे हैं .

हम इस सघर्ष का अपने रक्तवाही सस्थानों में साक्षान्
अनुभव कर रहे हैं

सदा-सदा से विजय का अदृष्टांत करने वाले वे कीटाणु-
परमाणु आज परास्त हो रहे हैं

वे अभी चमड़ी के इर्द-गिर्द इधर-उधर चिपक कर छिप
जाना चाहते हैं

वे अपनी सुरक्षा का प्रबन्ध करना चाहते हैं—

इन्द्रियाँ एव मन के माध्यम से अनेको वहाने ढूँढ रहे है
किन्तु आज ध्यान साधना के द्वारा उत्पन्न उस ब्रह्मचर्य
की निष्ठापूर्ण शक्ति ने, उस ओजस् ने अपना पूरा
सामर्थ्य जुटा लिया है

आज वह शक्ति उन्हे समूल नष्ट करने के लिये
कृत-सकल्प है

देखे अपने अन्तरग में अनुभव करें

सघर्ष बढ़ता जा रहा है

उस अमृत-ओजस् की शक्ति प्रचण्ड रूप धारण करती
जा रही है

वासना के जहरीले कीटाणुओं में खलवली मच गई है
भाव करे

आत्मप्रदेशों में तीव्रतम कम्पन उत्पन्न हो रहे है

हमारी समस्त चेतना में अत्यधिक सक्रियता का गचार
हो गया है

वह अब वैकारिक कीटाणुओं को निकाल फेंकने के लिये
सन्नद्ध हो गई है

सकल्प करे

वह वीर्य-शक्ति बड़ी तेजी से हमारी नसों में दौड़
रही है

वासना के कीटाणुओं को उसने एकदम परास्त कर
दिया है

वे सारे कीटाणु नीचे खिसकने लगे है

भाव करे

वासना के समस्त परमाणु मूलधार चक्र पर एकत्रित
हो रहे है

अब हमारी चैतन्य शक्ति ने ब्रह्मचर्य की ऊर्जा ने उनके
बाहर भागने के समस्त द्वार रोक दिये है

वे सभी पुन सामूहिक शक्ति के रूप में एकत्रित होकर
चेतना पर हमला बोल देना चाहते है....

किन्तु अब उनकी शक्ति क्षीण हो गई है

अब वे सामर्थ्यहीन नि सत्व हो गए है

यह मनोवैज्ञानिक सिद्धांत है कि अल्पबल वाला अधिक
बल वाले के रूप में बदल जाता है

वासना के समस्त जहरीले कीटाणु रूपान्तरित होते जा
रहे है

जो शक्ति वासना के माध्यम से नीचे को ओर बह रही
थी अब वह ऊपर की ओर उठने लगी है

भाव करे

मूलाधार चक्र से, जो नाभि के नीचे पेड़ के निकट है,
शक्ति का ऊर्ध्वारोहण हो रहा है

काम-वासना में बहने वाली शक्ति साधना में ऊपर
उठ रही है

रीढ़ की हड्डी-मेरुदण्ड के बीच सुषुम्ना नाडी में होती
हुई वह शक्ति ऊपर की ओर बढ़ रही है

वीर्य का ऊर्ध्वगमन हो रहा है

वह ओज हमारी चेतना में भव्य ओजस् का निर्माण
कर रहा है

अनुभव करे

अब हमारी वासनाएँ क्षीण हो गई हैं

वीर्य शक्ति-ब्रह्मचर्य की शक्ति परमात्म दिशा की ओर
बढ़ रही है -

अब हमें वासना के कैंसे भी उत्तेजक निमित्त मिले,
हमारे भीतर वासना जागृत नहीं हो सकती है

आज की इस ध्यान साधना के द्वारा हमारी आत्मा में
अपूर्व अभूतपूर्व शक्ति का जागरण हुआ है

हमारी चेतना अपूर्व उल्लास-अभूतपूर्व आनन्द से
भरती जा रही है

ओहो, हम अपने शरीर को कितना हल्का अनुभव
कर रहे हैं

हमें अपने आपमें कौसी अद्भुत शक्ति का अनुभव
हो रहा है

ब्रह्मचर्य की शक्ति अद्भुत है अनुपम है

अनिर्वचनीय है

हमें अपने भीतर ऊर्जस्विलता-ओजस्विलता का अनुभव
हो रहा है

हम अब विकारों में सर्वथा अलग हट गए हैं

ऊपर उठ गए हैं

हमारी चेतना आनन्दमग्न हो रही है

ऐसा अद्भुत आनन्द कभी भी अनुभूत नहीं हुआ

हमारा यह आनन्द निरन्तर बढ़ता चला जाय, हमारा
यह हलाकपन सदा-सदा बना रहे

इस भाव स्पन्दन के साथ

इस उत्प्लावपूर्ण तन्मयता के साथ ध्यान में बाहर आ
जाएँ

स्वस्थ प्रकृतिमय हो जाएँ

अपने तन-मन-प्राण सभी का हल्का, प्रफुल्लित,

आनन्दपूर्ण अनुभव करे



कर्मबन्धन की प्रक्रिया का समीक्षण

ध्यान मुद्रा बनाले....

(प्रथम तीन प्रक्रियाओं को अतीव भाव प्रवणता के साथ दोहराए)

अपने तन-मन को एकदम पूर्ण रूप से हल्का भार रहित अनुभव करे, भाव करे

शरीर एकदम हल्का हो गया है

मन में भी हल्कापन लग रहा है

आज हम मन को भारी बनाने वाले कर्मों का उनके बन्धन की प्रक्रिया का समीक्षण कर रहे हैं

आज हम यह देखने का प्रयास करेंगे कि आत्मा ससार में क्यों भटकती है

यह नित नये बन्धन में क्यों बँधती है

यह कर्मबन्धन क्या है और किस रूप में होता है

आत्मा को कर्म बन्धन से कैसे बचाया जा सकता है

भाव करें

अभी हम आत्मप्रदेशों को साक्षात् देख रहे हैं •

वहाँ कर्मों के स्तर के स्तर जमे हुए हैं •

प्रतिपल नये कर्म भी बँधते जा रहे हैं

देखें ये कर्म आत्मा के प्रति कैसे आकृष्ट होते हैं और कैसे उसके साथ चिपक जाते हैं

अनुभव करें

हमें अपने मन के स्पन्दनों का अनुभव हो रहा है

हमें वचन और काया के स्पन्दनों का अनुभव हो रहा है

हमें वचन और काया के स्पन्दनों का प्रत्यक्ष बोध हो रहा है

ये तीनों योग हैं • मन, वचन, काया की प्रवृत्ति ही तो योग है और यही आश्रय है

अभी हम कर्मों के आगमन की प्रक्रिया का स्पष्ट अनुभव कर रहे हैं

वे कर्म कहीं दूर से नहीं आ रहे हैं

वे कर्म हमारे आत्म-प्रदेशों के ही अति निकट स्तर के स्तर भरे पडे हैं, उनमें प्रतिपल तीव्रतम हलन-चलन चलती ही रहती है

मन, वचन, काया के स्पन्दनात्मक योग की प्रवृत्ति के कारण ये आत्मा के माय चिचते चले जाते हैं हमारे मन में हमारे आत्म-प्रदेशों में रही हुई कपाये उन्हें आत्मा के माय चिपकने में महयोग करती हैं भाव करें

हमें आत्मा में कपाया की चिकनाहट दिखाई दे रही है जैसे घृत यथत्रा तेल की चिकनाई जाला घडा हवा में पडा हो उस पर हवा के द्वारा उड़-उड़कर धूलि आ-आकर जम रही हो

उसी प्रकार आत्मघट पर कपायों की चिकनाई लगी हुई है

मन, वचन, काया के योग की हवा चल रही है और कर्म परमाणु रूपी धूलि उस चिकनी आत्मा पर चिपक रही है

हम अभी अपने काषायिक भावों को देख रहे हैं

उस चिकनाई में बधने वाले कर्म परमाणुओं को भी देख रहे हैं

अनुभव करें

यह कर्म बन्धन की नूदम प्रक्रिया हमारी आंखों के सामने हो रही है, हमें अन्तर्-समीक्षण के द्वारा इस प्रक्रिया का साक्षात् अनुभव हो रहा है

देखें अपने अध्ववसायों को देखें

उनमें क्षण-क्षण में होने वाले परिवर्तन को देखें

भाव करें

हमारे अध्ववसाय-विचार ज्यों-ज्यों बदलते हैं, त्यों-त्यों कर्म-बन्धन में भी परिवर्तन आ रहा है

अशुभ अध्ववसायों में बन्धन वाले कर्म कितने भड़े प्रकार के हैं

आने वाले, चिपकने वाले कर्म परमाणु की शुभ्रता लिये हुए हैं—

अहा . . . कितने शुभ-पुण्य कर्मों का आगमन हो रहा है
आत्मा में निर्मलता बढ़ती जा रही है
कर्म-बन्धन अवश्य हो रहा है

हम उसे देख रहे हैं

किन्तु यह बन्धन आत्मा को भारी बनाने वाला बन्धन नहीं है, यह चिकनाई जो आत्मा पर लगी हुई है वह भी शुभ ही लग रही है, हमें आत्मा के साथ बँधते हुए कर्म दिखाई दे रहे हैं

यह सब इन चर्म चक्षुओं का विषय नहीं है

हम अपनी अन्तर् आँखों से देख रहे हैं .

हमें अपनी आत्मा के साथ कर्म-बन्धन होता हुआ उसी प्रकार दिखाई दे रहा है जैसे आग में तपे हुए लौह गोलक को पानी में डाल देने पर वह पानी को चारों ओर से अपनी ओर खींचने लगता है

‘अब्द सव्वेण बधइ ।’ के आगम सूत्रानुसार हम देख रहे हैं आत्मा में चारों ओर से कर्मों का आश्रय हो रहा है, और सम्पूर्ण आत्मप्रदेशों में कर्मों का बन्धन हो रहा है भाव करे

बँधते हुए कर्मों में पड़ने वाली भेद रेखाओं को भी हम देख रहे हैं

देखे सूक्ष्मता पूर्वक देखे .

उन कर्मों में कुछ कर्म परमाणु ज्ञानावरणीय के रूप में रूपान्तरित होकर आत्मा के ज्ञान गुण को ढकते जा रहे हैं

हमारे अध्यवसायो-विचारों के अनुसार कर्म परमाणुओं में रूपान्तरण हो रहा है

जैसे-जैसे भाव-विचार वैसे-वैसे कर्म बन्धन

हमारे विचार-अध्यवसाय ही तो कर्म बन्धन का मूल हेतु है

कषायों की तारतम्यता ही तो कर्मों की स्थिति एवं फलदायक शक्ति में तारतम्य उत्पन्न कर देती है

हम अपने भावों, विचारों, कापायिक परिणामों को देखे

उनमें जैसी तीव्रता-मन्दता है वैसी ही तीव्रता मन्दता कर्म परमाणुओं में बन रही है

भाव करे

हमारे भावों में ज्ञान-सामान्य ज्ञान में अश्रद्धा-उपेक्षा का भाव बन रहा है

हम दूसरा के ज्ञान में उरिया या बाधक बनने का विचार
कर रहे हैं, ज्ञान के साधनों की या ज्ञानदाता गुरु की
अवज्ञा कर रहे हैं

आर हमारे बंधने वाले कर्मों में ज्ञान, दर्शन, आत्मा के
मौलिक गुण को टुकने की तीव्रतम शक्ति उत्पन्न हो रही
है

देख भात्र प्रवणता में देखें

कैसे सधन आवरण हमारी आत्मा पर चट रहे हैं

माना उसकी ज्ञान-शक्ति के प्रकाश पर पर्दे पडते जा
रहे हैं

हमारी चेतना का ज्ञान-प्रकाश मद-मद पडता जा रहा
है

इस प्रकार ज्ञानावरण एवं दर्शनावरण के आवरणों का
हम स्पष्ट रूप में अनुभव कर रहे हैं

अब फिर हम अपने अध्यवसायों-विचारों को देख रहे हैं
भाव करे

हमें उनमें दूसरों को दुःख देने की यातना-पीडा पहुँचाने
की कल्पना दिग्गई दे रही है

ओ हो ! कैसे दूषित विचार हैं हमारे

हम दूसरों को रुना कर नृश होते हैं

दुसरा को नडाकर, पीडित देखकर हमें प्रसन्नता होती
है

ये परिणाम ही ना अमाना ऐदनीय कर्म बन्धन के कारण

वे शुभ्रता लिये हुए है, ये अपने परिणाम में हमें साता-सुख-समृद्धि देने वाले होंगे।

हम इन बन्धने वाले कर्म परमाणुओं को भी देख रहे हैं।

इन्हें देखने वाली दृष्टि है समीक्षण की

अभी हम अपने में विचारों की निर्मलता एवं हल्केपन का अनुभव कर रहे हैं, अरे यह क्या, हमारे विचारों में पुनः एकदम मोड़ आ गया है

विचारों में राग-द्वेष की काली धाराएँ बहने लगी हैं।

प्रबलतम मोह भाव-विकार-भाव का जागरण हो रहा है।

हमारी आत्मा में

ओ हो, अभी हम कितने क्लुपित विचारों में बहने लगे हैं

अभी हमारी चेतना मोहान्वही बन गई है।

इस समय हमारे अद्यवसाय अपनी आत्मा पर भी निष्ठावान् नहीं रहे हैं।

शुद्ध देव, गुरु, धर्म पर भी हमारे विचारों में कितनी उपेक्षा भर गई है, हम परम आराध्य अरिहन्त देव, मार्ग द्रष्टा गुरु एवं शिव सौख्य प्रदाता धर्म की भी अवज्ञा-आशातना कर देते हैं

अरे, ये ही तो दर्शन मोह कर्म-बन्धन के कारण हैं

दर्शन मोहनीय कर्म ही तो हमें सम्यक्त्व बोध से वंचित कर देता है

हा, हा, कैसे आवरण छा रहे हैं, हमारी आत्मा पर, हम प्रत्यक्ष देख रहे हैं, इन सघन आवरणों को।

अनुभव करें

हमें अपनी सन्मति पर चढते हुए आवरण दिखाई दे रहे हैं

आत्मा में स्वरूप-बोध की क्षमता क्षीण होती जा रही है

अरे, रे, यह क्या।

हमारी आत्मा में तो तीव्रतम कषायों का उदय हो रहा है

क्रोध, अहंकार, छल, दम्भ, लोभ, लालच, अनेक काषायिक विकारों का हमला हो गया है, हमारे मन पर एक तीव्रतम कम्पन हो गया है—मानसिक, वाचिक, कायिक वृत्तियों में

आत्मा में एक उथल-पुथल मच गई

और अब जो कर्म परमाणु आत्मा के साथ खिच रहे हैं

बंध रहे हैं, वे हैं मोहनीय कर्म
आत्मा को बेभान-चारित्र हीन बना देने वाले कर्म •
यह मोहनीय कर्म ही ना राग-द्वेष की परिणतियों के
द्वारा ममता के बन्धनों में बांधता है
यही तो अनन्त काल तक समार भ्रमण का कारण बनता
है

यही तो सब कर्मा का राजा कहलाता है
अपने-पराय के भेद इन्हीं के कारण तो खड़े होते हैं
भाव करें

हम कर्म परमाणुओं को मोह के रूप में आत्मा के साथ
मशिल्ट होते हुए देख रहे हैं

हमें आत्मा की वीतराग अवस्था पर एक मधन आवरण
आता हुआ दिखाई दे रहा है •

अहा, फितली सूक्ष्म प्रक्रिया है, कर्म बन्धन की •
आत्मा पर एक मोहक जाल फैलता जा रहा है

आत्मा शर्वा की तरह या मदोन्मत्त हाथी की तरह
प्रमत्त बनता जा रही है

उसे अपने हिताहित का भाव भी नहीं रहा है

अभी हम देख रहे हैं, अपने जागामी जन्म का आयुष्य
बँधते हुए हमारे अध्यवसाय चलचित्र की भाँति बदलते
जा रहे हैं •

क्षण भर पूर्ण अध्यवसायो में जो निवृत्ति थी, अब वह नष्ट
हो गई है

अब भाव-विचार निमल-पवित्र हो गए हैं

इन क्षणों हम साधना में समान हो रहे हैं

साधना के ये उत्तम विचार देवयानि के आयुष्य बन्ध के
उत्प्रेरक निमित्त बन रहे हैं

अभी हम सागरापम की स्थिति तक के उच्च देवलोक
के आयुष्य सम्बन्धा र्म-शक्ति का बन्धन कर रहे हैं

अहा हम अभी अपना जीवन भावक द्वारा ना लग
रहा है

अभी उच्च गति-इवगति का आयुष्य बंध कर लिया
,

नाम कर्म की शुभ पुण्य प्रकृतियों का ही बन्ध हो रहा है

गौत्र कर्म भी उच्च ही बन्ध रहा है

अभी हमारी चेतना में शुभ भावों का ज्वार आ गया है और सभी शुभ-पुण्य प्रकृतियों का ही बन्ध हो रहा है

अशुभ प्रकृतियाँ बन्ध तो रही हैं किन्तु उन्हें कर्म परमाणुओं का हिस्सा बहुत कम मिल रहा है

शुभ आयु, शुभ नाम और शुभ गौत्र कर्म के परमाणु आत्मा पर चिपकते जा रहे हैं

अरे ! यह कैसा हवा का झोका आया

चित्रपट एक दम बदल गया

विचारों की-अध्यवसायों की धारा में एकदम परिवर्तन हो गया

विचारधारा में हठात्-अशुभता आ गई, अरे ये कैसे विचार

ये तो किसी दीन-अनाथ को दान देने में रुकावट डालने वाले कुत्सित विचार हमारी आत्मा में उत्पन्न हो रहे हैं

ओ हो ! दूसरों की उपलब्धियों में बधक बनने में मन को बड़ा आनन्द मिल रहा है

दूसरों के चारित्रिक विकास में, सयम साधना के भावों में गिरावट लाने में कैसा रस आ रहा है इस मन को

और इन परिणामों से जो कर्म-बन्ध हो रहा है वह है अन्तराय कर्म

अन्तराय कर्म के बन्धन को भी हम देख रहे हैं

हमारी दान-लाभ-भोग उपभोग एवं वीर्य की शक्तियाँ दबती जा रही हैं

आत्मा की चारित्रिक विकास की शक्ति पर पराक्रम फोड़ने की शक्ति पर आवरण रहे हैं

दान देने की भावनाएँ क्षीण हो रही हैं

दबती जा रही हैं

ओ हो ! यह कैसा अन्धकार, अज्ञान,

के द्वार बंद कर दिखाने का

भाव करे

हमें आत्मा पर आक्रमण

रहे हैं

आज हमने कर्म-बन्धन को तोड़ दिया है

आज की हमारी ध्यान-शक्ति बूढ़ी हो रही है

आज हम ध्यान की अन्यन्त गहराई में पहुँचे हैं
 हमने आत्मा के आर-पार-रम परमाणुओं की हलन-चलन
 एवं योगों के स्पन्दनों का अनुभव किया है
 हमारे चिन्तन की, ध्यान की यह नूदम भाव गहन शक्ति
 प्रदानी चली जाय
 हम ध्यान की गहराई में बैठते चले जाए
 हम अन्दर जाने वाली नूदम क्रिया भी दिखाई देती
 र
 इसी भावोन्मेष, इसी तीव्र अहोभाव के माध ध्यान में
 बाहर आ जाए
 प्रकृतिस्थ हो जाए
 अपने सम्पूर्ण परिवेश को एकदम हल्का अनुभव करे
 रस्थ हो जाए



कर्म निर्जरा : समीक्षण

ध्यान मुद्रा बनाले •

(प्रथम तीन प्रक्रियाओं को भावपूर्ण उल्लास के साथ दोहराए)

तीव्रतम सकल्प के साथ भाव करे कि हमारा शरीर एकदम शिथिल हल्का हो गया है ...

शरीर के साथ हमारा मन भी एकदम हल्का हो गया है

मन के अधिकांश विकारों को हमने बाहर निकाल दिया है

मन का और तन का एक साथ ऐसा हल्कापन हमने कभी अनुभव नहीं किया था

हम अपनी ध्यान-साधना में मन की वृत्तियों का समीक्षण करते रहे हैं ...

अनेक दूषित मनोवृत्तियों को हमने निर्जरा भी की ही है • •

अब हम फिर से आत्म-समीक्षण की प्रक्रिया की ओर गतिशील हो रहे हैं •

अभी हमने कर्म बन्धन की प्रक्रिया का समीक्षण किया था • •

अब हम कर्म निर्जरा की प्रक्रिया का साक्षात्कार करने का प्रयास करेंगे

हमने कर्म बन्धन के हेतुओं-कारणों को समझा

मिथ्यात्व-अज्ञान अत्रत कषाय आदि कर्म बन्धन के हेतु हैं • •

ये सब मन के विविध प्रकार के भाव ही तो हैं • •

और भाव ही तो बन्धन के कारण हैं

अरे, मुक्ति का कारण भी तो भाव ही हैं

आगमों में कहा है—“जे आसवा ते परिसवा” जो बन्धन के कारण होते हैं, वे ही मुक्ति के कारण भी बन जाते हैं

“मनसा बद्धयते मनसैव मुच्यते” मन से ही बँधा जाता है और मन से ही मुक्त हुआ जाता है

बन्धन का कारण मन का कलुषित भाव है तो मुक्ति का कारण भावों की परम विशुद्धता है • •

सयम-साधना की उत्कृष्ट भावनाएँ कर्म परमाणुओं के नये आगमन को तो रोक ही रही है पर पुराने कर्मों को भी हटाने का प्रयास कर रही है

विशुद्धतम अर्ध्यवसायो के कारण इस समय हमें कोई नये कर्म आते हुए, बाँधते हुए दिखाई नहीं दे रहे हैं

इन्द्रियो की उपरामता एव मन-वचन-काया के स्थिरत्व ने कर्मों के आगमन के द्वार बन्द कर दिये हैं

जिसे हम आगमिक भाषा में सवर कहते हैं

जैसे हमने कमरे की खिडकियाँ बन्द कर दी हो, ताकि हवा से धूल कण कमरे में नहीं आ सके

इन्द्रियो के सारे द्वार भी बन्द हो जाने से कर्मों की धूल का आत्म-भवन में आना रुक गया है०

किन्तु कभी हमें पूर्व में पड़े हुए कर्म मैल को भी निकाल कर बाहर कर देता है जैसे कमरे में पड़ी हुई धूल को

बाहर निकालने के लिये श्रम करना पड़ता है वैसे ही आत्मा पर लगे अनादि कालीन कर्म मैल को अलग हटाने

के लिये तीव्रतम श्रम की आवश्यकता है

और वह श्रम है द्वादश प्रकार का तप

अनशन-ऊनोदरी आदि बाह्य एव प्रायश्चित्त ध्यान आदि आभ्यतर तप भाव करे

अभी हमारी चेतना में तप साधना की तीव्रतम लहर उठ रही है

हम उपवास आदि तपो में रमण कर रहे हैं

हमारा शरीर तप साधना से कृश हो गया है •

देह के प्रति इस अनासक्ति के अर्ध्यवसाय से प्रतिपल बहुत अधिक कर्मों की निर्जरा हो रही है

हमारे भीतर ज्ञान के प्रति प्रगाढ रुचि का जागरण हो रहा है

हम स्वयं ज्ञान सीखने-आध्यात्मिक अर्ध्ययन के प्रति रुचिवान् एव सलग्न हो रहे हैं और ज्ञान सीखने की प्रेरणा भी कर रहे हैं

अभाव-ग्रस्तों को ज्ञान के साधन भी जुटा रहे हैं०•

देखें इन विशुद्ध ज्ञान प्राप्ति के अर्ध्यवसायो से हमारी आत्मा पर से ज्ञानावरणीय कर्मों के पर्दे हटने लगे हैं

ज्ञानावरणीय कर्म परमाणुओं में खल-बली मच गई है

पर्दे हटते जा रहे हैं और हमारे भीतर ज्ञान का प्रकाश फैलता जा रहा है •

अनुभव करे

जैसे भीतर कोई ऐसी मर्करी लाइट जल रही है जो धीरे-धीरे प्रकाश की गति को बढ़ा रही है

अहा, वीतराग वाणी पर कैसी अहोभावपूर्ण श्रद्धा का जागरण हो रहा है
 अणु-अणु मे प्रत्येक आत्म-प्रदेश पर श्रद्धा का भाव हिलोरे ले रहा है॥
 और देखे इन अध्यवसायो के प्रभाव से मिथ्यात्व मोहनीय कर्म की निर्जरा हो रही है, अश्रद्धा का भाव समाप्त हो रहा है
 मिथ्यात्व मोहनीय कर्म के प्रबल आवरण छिन्न-भिन्न हो रहे है
 शुद्ध दृष्टि-सम्यग्दर्शन का आलोक हमारी चेतना मे भरता जा रहा है
 दृष्टि के विशुद्ध होते ही राग-द्वेष की परतें भी हिलने लगी है
 चारित्र मोहनीय कर्म की निर्जरा-उसका क्षयोपशम होने लगा है
 आत्मा पर प्रबल रूप मे छाया हुआ मोहनीय कर्म कुछ ढीला हो रहा है
 भाव करे
 हमारी इन्द्रियो के आकर्षक क्षीण हो गए है.
 उन पर होने वाले राग-द्वेष मन्द पड गए है .
 अच्छे शब्दो पर या अच्छे रूप पर कोई राग नही रह गया है और बुरे शब्द रूपादि पर कोई द्वेष नही रह गया है
 हमारी आत्मा मे वीतराग भाव गहराता जा रहा है
 समता का भाव बढता जा रहा है अनुभव करें .
 इस वीतरागता के भावो से मोहनीय कर्म की जडे ढीली हो गई है
 चारित्र मोहनीय कर्म-परमाणु आत्मा से अलग हट रहे है
 अन्तरग मे आत्मा से कर्मों के अलग हटने का हम साक्षात् अनुभव कर रहे है
 जैसे कपडे पर मैल चिपका हो और साबुन आदि से वह अलग हट जाता है
 वैसे ही अनुभव करे
 आत्मा पर मैल लगा है और अध्यवसायो की विशुद्धता रूप साबुन से वह मैल हटता जा रहा है॥
 वीतराग भावो के समक्ष मोह कर्म परास्त हो जाता है .
 भाव करे मोह कर्म के आवरण को हटते हुए देख रहे है

अहा, वीतराग वाणी पर कैसी अहोभावपूर्ण श्रद्धा का
 जागरण हो रहा है
 अणु-अणु मे प्रत्येक आत्म-प्रदेश पर श्रद्धा का भाव
 हिलोरे ले रहा है • •
 और देखे इन अध्यवसायो के प्रभाव से मिथ्यात्व
 मोहनीय कर्म की निर्जरा हो रही है, अश्रद्धा का भाव
 समाप्त हो रहा है
 मिथ्यात्व मोहनीय कर्म के प्रबल आवरण छिन्न-भिन्न हो
 रहे है
 शुद्ध दृष्टि-सम्यग्दर्शन का आलोक हमारी चेतना मे
 भरता जा रहा है
 दृष्टि के विशुद्ध होते ही राग-द्वेष की परते भी हिलने
 लगी है
 चारित्र मोहनीय कर्म की निर्जरा-उसका क्षयोपशम होने
 लगा है
 आत्मा पर प्रबल रूप मे छाया हुआ मोहनीय कर्म कुछ
 ढीला हो रहा है
 भाव करे
 हमारी इन्द्रियो के आकर्षक क्षीण हो गए है •
 उन पर होने वाले राग-द्वेष मन्द पड गए है •
 अच्छे शब्दो पर या अच्छे रूप पर कोई राग नही रह
 गया है और बुरे शब्द रूपादि पर कोई द्वेष नही रह
 गया है
 हमारी आत्मा मे वीतराग भाव गहराता जा रहा है •
 समता का भाव बढता जा रहा है अनुभव करे • •
 इस वीतरागता के भावो से मोहनीय कर्म की जडे ढीली
 हो गई है
 चारित्र मोहनीय कर्म-परमाणु आत्मा से अलग हट रहे
 है
 अन्तरग मे आत्मा से कर्मों के अलग हटने का हम साक्षात्
 अनुभव कर रहे है
 जैसे कपडे पर मैल चिपका हो और साबुन आदि से वह
 अलग हट जाता है
 वैसे ही अनुभव करे
 आत्मा पर मैल लगा है और अध्यवसायो की विशुद्धता
 रूप साबुन से वह मैल हटता जा रहा है •••
 वीतराग भावो के समक्ष मोह कर्म परास्त हो जाता है •••
 भाव करे मोह कर्म के आवरण को हटते हुए देख
 रहे है

नास्त्रि मोह के क्षयोपशम के साथ ही विरक्ति के भाव
मन का है

क्षणिक और उमर में विशुद्ध मवप्रती की भावनाओं
का उदय हो रहा है

सम्पूर्ण विरक्ति के भाव गहराने जा रहे हैं

मन काय साधना-नास्त्रि आराधना के प्रति उत्सुक हो
रहा है

मान, तप, साधना का बाधक मोह कम ही तो था जो
प्रायः लीन हो गया है

अब तबान प्रती में कोई बाधक तत्त्व नहीं है

अन्तरिम में त्याग भाव का उत्तम उत्पन्न हो रहा है

इस भाव करें

माह कर्म के अधिकांश कर्म परमाणु उड़ गए हैं

कुछ अन्तर देव गए हैं जिसे क्षयोपशम कहा जाता
है

इसी प्रकार हमारे अध्ववसायो की विशुद्धि बढ़ती जा
रही है और अन्य नाम-गौत्रादि कर्मों के परमाणु भी
उड़ने जा रहे हैं

भाव करें आत्म-प्रदेशों पर के सभी आवरण हटते जा
रहे हैं

कर्म परमाणुओं की धुँओं की तरह हम उड़ते हुए देख
रहे हैं

हमारी पूरी आत्मा में एक कम्पन सा हो रहा है

जैसे पशु अपने शरीर पर लगे रज कण को भाड़ने के
लिए शरीर को कम्पन करता है उसी प्रकार एक
नर्मरगहृष्ट पूर्ण कम्पन हमारी आत्मा में हो रही है

उन कम्पन में कर्म-रज नीचे नष्ट हो जा रही है

नाश कर आत्म-प्रदेशों के कम्पन एवं कर्मरज के परि-
भाटन का हम प्रत्यक्ष अनुभव कर रहे हैं

आत्मा का हल्का पना देने वाला ऐसा आनन्द प्रद
अनुभव प्राप्त अभी नहीं हुआ

उन प्रदक्ष अर्थात् आनन्दप्रद उभर रहे हैं

आत्मा न भ्रष्टों ज्योति फैलती जा रही है

अन्त-प्रदेशों के निराकरण जाने में उनमें हल्कापन बढ़ता
जा रहा है

अहा, वीतराग वाणी पर कैसी अहोभावपूर्ण
 जागरण हो रहा है
 अणु-अणु मे प्रत्येक आत्म-प्रदेश पर श्रद्ध
 हिलोरे ले रहा है
 और देखे इन अध्यवसायो के प्रभाव
 मोहनीय कर्म की निर्जरा हो रही है, अ
 समाप्त हो रहा है
 मिथ्यात्व मोहनीय कर्म के प्रबल आवरण
 रहे है
 शुद्ध दृष्टि-सम्यग्दर्शन का आलोक हम
 भरता जा रहा है
 दृष्टि के विशुद्ध होते ही राग-द्वेष की प
 लगी है
 चारित्र मोहनीय कर्म की निर्जरा-उसका
 लगा है
 आत्मा पर प्रबल रूप मे छाया हुआ मोह
 ढीला हो रहा है
 भाव करे
 हमारी इन्द्रियो के आकर्षक क्षीण हो गए
 उन पर होने वाले राग-द्वेष मन्द पड गए
 अच्छे शब्दो पर या अच्छे रूप पर क
 गया है और बुरे शब्द रूपादि पर क
 गया है
 हमारी आत्मा मे वीतराग भाव गहरात
 समता का भाव बढता जा रहा है अ
 इस वीतरागता के भावो से मोहनीय क
 हो गई है
 चारित्र मोहनीय कर्म-परमाणु आत्मा
 है
 अन्तरग मे आत्मा से कर्मों के अलग हट
 अनुभव कर रहे है
 जैसे कपडे पर मैल चिपका हो और सा
 अलग हट जाता है
 वैसे ही अनुभव करे
 आत्मा पर मैल लगा है और अध्यवस
 रूप साबुन से वह मैल हटता जा रहा
 वीतराग भावो के समक्ष मोह कर्म पर
 भाव करे मोह कर्म के आवरण
 रहे है

अनुभव करे भीतर प्रचण्ड शक्ति का जागरण हो
रहा है ।

वह शक्ति जो, सहारक नही सृजेता है
वह सम्पूर्ण सृष्टि को अभयत्व के आनन्द से भर देने वाली
शक्ति है

कर्म निर्जरा के पवित्र अध्यवसायो मे वृद्धि होती चली
जाए... .

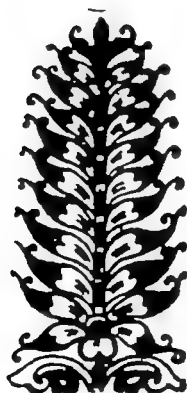
यह ज्ञान का आलोक बढता चला जाए... .

यह सात्विक शक्ति का जागरण और यह अपूर्व आनन्द
बढता चला जाए

इसी अहोभाव के साथ इस भावोन्मेष के साथ ध्यान
से बाहर आ जाए

अपने आपको एकदम स्वस्थ एव हल्का अनुभव करे
प्रति पल कर्म निर्जरा के भाव को जागृत रखने के सकल्प
मे ध्यान से बाहर आ जाएँ भाव करे.. तीव्रतम भाव
करे

आज वास्तव मे आत्मा एकदम हल्की लग रही है
आत्मा पर से पदों का बोझ हटा हुआ-सा लग रहा है



कर्म : आवरण और विलय का समीक्षण

• मात भृश बनाने

(प्रथम तीन प्रतियोग्या का अतीव उल्लसित तन्मयता
रुनाय शरणात्)

अपनी शरीर का एकदम टूटका महसूस करें

नाम कर

हमारा शरीर एकदम टूटका हो गया है

यह मन को टूटका बनाने का हमारा प्रयाम चल रहा

है

श्रीर उनका भाग्यम न हम आत्मा को हलका बनाने का
प्रयाम कर रहे हैं

आज हम आत्मा का भारी बनाने वाले तत्त्वों को देखने
का प्रयाम करेंगे

आज हम आत्मा की अनन्त ज्ञानादि शक्तियों को आवृत
कर देने वाले आवरणों का समीक्षण करेंगे

सब हम उन आवरणों के अन्दर छिपी हुई अनन्त सूर्यो-
त्तमों और प्रमाणमान उम चैतन्य-ज्योति का भी
समीक्षण करेंगे

नाम कर

अभी हम इन देह के मृत्पिण्ड में परिवेष्टित आत्म-
शक्ति का समीक्षण कर रहे हैं

एक अनन्त प्रभा स्वर सूर्य में भी अधिक साम्य तेज-
सूर्य, तब ही हम अपनी शरीर कृति के रूप में दिखाई दे
सकते हैं

अनुभव करे भीतर प्रचण्ड शक्ति का जागरण हो रहा है ।

वह शक्ति जो, सहारक नही सृजेता है

वह सम्पूर्ण सृष्टि को अभयत्व के आनन्द से भर देने वाली शक्ति है

कर्म निर्जरा के पवित्र अध्यवसायो मे वृद्धि होती चली जाए....

यह ज्ञान का आलोक बढ़ता चला जाए..

यह सात्विक शक्ति का जागरण और यह अपूर्व आनन्द बढ़ता चला जाए..

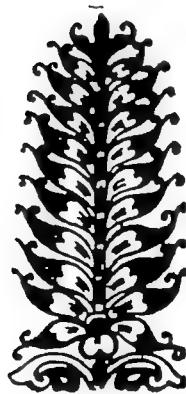
इसी अहोभाव के साथ इस भावोन्मेष के साथ ध्यान से बाहर आ जाए

अपने आपको एकदम स्वस्थ एव हल्का अनुभव करे

प्रति पल कर्म निर्जरा के भाव को जागृत रखने के सकल्प मे ध्यान से बाहर आ जाएँ भाव करे. तीव्रतम भाव करे.

आज वास्तव मे आत्मा एकदम हल्की लग रही है .

आत्मा पर से पर्दों का बोझ हटा हुआ—सा लग रहा है



कर्म : आवरण और
विलय का समीक्षण

किन्तु उनमें सघन पर्दे चार ही हैं, जो आत्मा के मूल रूप को ही आवृत कर रहे हैं ।

उनमें सर्वाधिक प्रभाव वाला सघनतम पर्दा है—मोह कर्म का....

इस पर्दे ने आत्मा के स्वरूप-बोध और सम्यक् आचरण रूप मौलिक स्वभाव को ही ढक दिया है

इसी के कारण आत्मा अपने अस्तित्व से भी अपरिचित रह जाती है

जैसे कोई जन्माद्य व्यक्ति—अपने रूप को ही नहीं देख पाता है कि वह गौर वर्ण है या श्याम वर्ण ।

उसी प्रकार इस मोह के सघन आवरण के कारण आत्मा अपने अस्तित्व से ही अपरिचित रह रही है।

और जब अस्तित्व का ही बोध न हो तो उसे प्राप्त करने अथवा निखारने, शुद्धावस्था तक ले जाने का तो भाव ही उत्पन्न नहीं हो सकता है ।

यही कार्य यह मोह कर्म का आवरण कर रहा है

इसने हमारी शुद्धाचरण, सम्यक्-चारित्र्य की शक्ति को आवृत कर रखा है....

भाव करे

आत्म-ज्योति को उसकी सम्यक् समझ को ढकने वाला यह सघन पर्दा हमें स्पष्ट दिखाई दे रहा है

और इसके साथ ही उसी से लगे हुए दो सघन पर्दे हमें और दिखाई दे रहे हैं

ये दोनों आवरण समानान्तर से ही लगे हुए हैं”

एक है आत्मा की ज्ञान-शक्ति को ढकने वाला और दूसरा है आत्मा की दर्शन-शक्ति को ढकने वाला

इन दोनों पर्दों ने आत्मा के अनन्त ज्ञान और अनन्त दर्शन की शक्ति को आवृत कर रखा है ...

अनन्त सूर्यो से भी अधिक प्रकाशमान यह आत्मा इन दो सघन पर्दों के कारण अन्धकार में डूबी हुई है।

इन आवरणों के कारण स्वयं ज्ञाता, द्रष्टा आत्मा पदार्थ के सम्यक् रूप को देख, जान नहीं पाती है

जैसे किसी व्यक्ति की आँखों पर बहुत ठोस कपड़े की पट्टी बाँध दी जाए, तो उसे अपने चारों ओर अन्धकार ही अन्धकार दिखाई देता है

उसको स्वयं की नेत्र-ज्योति पूर्णरूप से स्वस्थतया विद्यमान होते हुए भी पट्टी का आवरण उसे कुछ भी देखने नहीं देता ...

ठीक यही स्थिति हमारी चैतन्य-ज्योति की है ।

इसका कारण है यह अन्तराय कर्म का आवरण । इस अन्तराय कर्म का पर्दा आत्मा पर छाया हुआ है”

भाव करे

हमे ये चारो पर्दे साफ-साफ दिखाई दे रहे है”

ये चारो ही नही, ऐसे चार पर्दे और हमारी आत्मा पर लगे हुए है

यह ठीक है कि ये चार पर्दे आत्मा पर सीधा प्रभाव नही डालकर, शरीर पर प्रभाव डालते है फिर भी आत्मा इन दूसरे चार पर्दों के कारण ही तो शरीर के साथ बँधी रहती है

जब तक आयुष्य कर्म है, तब तक यह किसी-न-किसी स्थूल शरीर मे बँधी रहती है

और जहाँ शरीर है वहाँ किसी-न-किसी प्रकार की वेदना सुख-दुःख की अनुभूति भी होती ही है

और जहाँ शरीर है तो उसके वर्ण, सस्थान, आकृति, सघनन, मजबूती, गति, जाति आदि अनेक प्रवृत्तियाँ होगी ही

इन अवस्थाओं के जनक का ही तो नाम कर्म है

और इनमे उच्च-नीच का संचार करने वाला गौत्र कम है

अर्थात्, आयुष्य, वेदनीय, नाम और गौत्र इन चारो कर्मों के चार आवरण हमारी आत्मा को ससार मे बाधे रखने का कार्य कर रहे है

अभी हम अपनी समीक्षण दृष्टि से इन आठो पर्दों को देख रहे है

इनमे चार सघन और चार हल्के है

अब हम इन आवरणों के विलीन होने की सामान्य प्रक्रिया का समीक्षण करेगे

भाव करे

अभी हम पुन उस, सघनतम पर्दे—मोहकर्म पर अपनी दृष्टि केन्द्रित करेगे

अभी हमे अपनी अनन्त ज्योति-पुञ्ज आत्मा के दर्शन हो रहे है और उस पर छाया हुआ मोह का पर्दा भी दिखाई दे रहा है .

हम देख रहे है

हमारे अध्यवसाय—विचार विशुद्ध हो रहे है

भावनाओं मे आत्म-दर्शन की प्रकर्षता बढ रही है

इन उच्च अध्यवसायो से हमारा दर्शन मोह का पर्दा हल्का होता जा रहा है .

इसका कारण है यह अन्तराय कर्म का आवरण । इस अन्तराय कर्म का पर्दा आत्मा पर छाया हुआ है।

भाव करे

हमे ये चारो पदें साफ-साफ दिखाई दे रहे हैं०

ये चारो ही नहीं, ऐसे चार पदें और हमारी आत्मा पर लगे हुए हैं

यह ठीक है कि ये चार पदें आत्मा पर सीधा प्रभाव नहीं डालकर, शरीर पर प्रभाव डालते हैं फिर भी आत्मा इन दूसरे चार पदों के कारण ही तो शरीर के साथ बँधी रहती है

जब तक आयुष्य कर्म है, तब तक यह किसी-न-किसी स्थूल शरीर में बँधी रहती है

और जहाँ शरीर है वहाँ किसी-न-किसी प्रकार की वेदना सुख-दुःख की अनुभूति भी होती ही है

और जहाँ शरीर है तो उसके वर्ण, सस्थान, आकृति, सघनन, मजबूती, गति, जाति आदि अनेक प्रवृत्तियाँ होंगी ही

इन अवस्थाओं के जनक का ही तो नाम कर्म है

और इनमें उच्च-नीच का संचार करने वाला गौत्र कम है

अर्थात्, आयुष्य, वेदनीय, नाम और गौत्र इन चारो कर्मों के चार आवरण हमारी आत्मा को ससार में बाधे रखने का कार्य कर रहे हैं

अभी हम अपनी समीक्षण दृष्टि से इन आठो पदों को देख रहे हैं

इनमें चार सघन और चार हल्के हैं

अब हम इन आवरणों के विलीन होने की सामान्य प्रक्रिया का समीक्षण करेंगे

भाव करे

अभी हम पुनः उस, सघनतम पदें—मोहकर्म पर अपनी दृष्टि केन्द्रित करेंगे

अभी हमें अपनी अनन्त ज्योति-पुञ्ज आत्मा के दर्शन हो रहे हैं और उस पर छाया हुआ मोह का पर्दा भी दिखाई दे रहा है

हम देख रहे हैं

हमारे अध्यवसाय—विचार विशुद्ध हो रहे हैं।

भावनाओं में आत्म-दर्शन की प्रकर्षता बढ़ रही है।

इन उच्च अध्यवसायों से हमारा दर्शन मोह का पर्दा हल्का होता जा रहा है

जैसे कि सूर्य पर आया हुआ सघन बादल हवा के प्रभाव
में हल्का होने लग जाता है
और हमें आत्म-बोध हो रहा है
अभी हम आत्म-दर्शन का अनुपम आनन्द ले रहे हैं
अपूर्व आह्लादक क्षण है ये
हमारी चेतना में चारित्र्य ग्रहण करने के भाव जाग्रत हो
रहे हैं
हमारे चारित्र्य मोह का आवरण क्षीण हो रहा है
हमारे चैतन्य देव में चारित्र्य का नयनाभिराम प्रकाश
फैल रहा है
हमें स्वरूप का दर्शन हुआ और हम साधना की ओर
आगे बढ़ रहे हैं
अभी हमारी चेतना आत्मानन्द के उल्लास में रममाण
हो रही है
भाव कर
हमें आत्मा पर में आवरण हटते हुए स्पष्ट दिखाई दे
रहे हैं
जैसे कोई बादल बिखर रहा है
आत्मा में ज्ञान का आलोक फैल रहा है
उसकी सम्यक् समझ जाग्रत हो रही है
जानावरणीय एवं दर्शनावरणीय कर्म का क्षयोपशम हो
रहा है
धीरे-धीरे ज्ञान का प्रकाश बढ़ता जा रहा है • •
आत्मा की उज्ज्वलता बढ़ती जा रही है •
प्रन्तराय कर्म का क्षयोपशम हो रहा है
हमारी आत्मिक शक्तियों पर आए आवरण हटते जा
रहे हैं
भीतर जैसे कोई गति का विस्फोट हो रहा हो
आज हमारी वीर्य शक्ति बढ़ रही है
चारित्र्याराधना की भावना एवं क्षमता में अत्यधिक
विकास हो रहा है
हमारी शारीरिक शक्ति बढ़ती जा रही है
हमारी भुजाओं में शक्ति का ज्वार आ रहा है
हमें महत्ता प्रलम्ब उपलब्धियाँ हो रही हैं
हमारी दान देने की भावनाओं में उत्तरोत्तर वृद्धि हो
रही है
हमारी आत्मा की अनन्तवीर्य सम्पन्नता का हमें महज
बोध हो रहा है
भाव करे

हम आवरणों के विलीन होने की इस प्रक्रिया को प्रत्यक्षत देख रहे हैं

हमें आवरणों के हटने से होने वाला चैतन्य प्रकाश स्पष्ट दिखाई दे रहा है।

हमारी आत्मा एकदम हल्की होती जा रही है
अध्यवसायो अर्थात् विचारों में उच्चतापूर्ण निखार आता जा रहा है

नये आवरण चढाने वाले कालुप्य धुलते जा रहे हैं

विशुद्ध भावनाओं से पुराने कर्म हटते जा रहे हैं

आत्मा के निर्मल प्रकाश युक्त होने की इस प्रक्रिया को हम अपनी अन्तरग दृष्टि से देख रहे हैं

अभी भी हमारी आत्मा पर आवरण चढ रहे हैं, किन्तु वे आवरण पतले वस्त्र के समान हल्के हो गए हैं।

जैसे किसी मर्करी लाइट पर पतले-पतले कपडों के कुछ पर्दे डाल दिये गए हों और प्रकाश उन पर्दों में से छन-छन कर बाहर आ रहा हो

हम अपनी आत्मा के अलौकिक ज्ञान प्रकाश को देख रहे हैं

आवरणों और उनमें छनकर आने वाले ज्ञान के तार-तम्य भाव का हम साक्षात् दर्शन कर रहे हैं

आज की हमारी ध्यान की प्रक्रिया बड़ी सहज, किन्तु आनन्दप्रद रही है।

आज हमने कर्मावरणों के स्तरों को देखा और आत्मा की अनन्त शक्ति का भी अनुभव किया

आवरणों को हटते हुए भी देखा ...

हमारा यह आत्म-लोक का दर्शन अतीव प्रीतिकर है
अत्यन्त रमणीय है

अत्यन्त आह्लादक है

उसी आलोक दर्शन में रममाण मन स्थिति के साथ ध्यान से बाहर आजाएँ

अपनी आत्मा को स्वच्छ-निर्मल एवं हल्का अनुभव करे

अपने सम्पूर्ण परिवेश को उद्वेग-आवेग रहित हल्का आह्लादक अनुभव कर प्रकृतिस्थ हो जाएँ

अपने तन-मन प्राणों को प्रफुल्लित अनुभव करे



प्राणी-मैत्री-समीक्षण

ध्यान मुद्रा बनाले

(प्रथम तीन प्रक्रियाओं को भावपूर्ण तन्मयता के साथ दोहराएँ)

भाव करे

तन, मन ही नहीं आत्मप्रदेश भी एकदम हल्के-निर्मल हो गए हैं

हमारे अव्यवसायो की विशुद्धता पराकोटि पर पहुँच रही है

हमारी राग-द्वेष की अनादिकालीन गाँठे ढीली पड़ गई हैं

न किसी पर विशेष राग रहा और न किसी पर द्वेष

चेतना की यही अवस्था वीतराग के निकट ले जाने वाली अवस्था है

मन के कालुष्य के धुल जाने के बाद अपने-पराये का या तेरे-मेरे का भेद कहाँ रह जाता है

ससार में सभी सघर्षों-तनावों या दुःख-दुन्दुहों का मूल तेरे-मेरे का भेद-मूलक भाव ही तो है

'तेरे' पर द्वेष होता है तो 'मेरे' पर राग

और यही आकर विद्वेष की भावनाएँ जागृत होती हैं

भाव करे

हमारे भीतर के तेरे-मेरे के भाव नष्ट हो गए हैं

विद्वेष के सभी निमित्त क्षीण हो गए हैं

हम अभी परम समत्व भाव के मागर में तैर रहे हैं

जब तेरे-मेरे का भाव क्षीण हो गया तो सभी कुछ अपना ही लगने लगता है

हमें प्राणिमात्र अपना निःशुद्धतम लग रहे हैं

उठे से छोटे प्राणी में हमें अपना ही प्रतिबिम्ब दिखाई दे रहा है

"प्रप्य सप्त मन्निज्ज छाप्पिहाए" का आगमिक उद्घोष अन्तरंग में नाकार होता दिखाई दे रहा है

"अनुधंय नुट्ठम्वकम्" की विराट भावना अन्तरंग में लहराती रही है

अहा । वनस्पति जैसी एकेन्द्रिय आत्माओं पर भी कैसी
करुणा जागृत हो रही है ।

भावनाओं की गागर में करुणा के सागर उमड़
रहे हैं

प्राणिमात्र पर मैत्री का भाव जागृत हो रहा है

हमें अभी कोई पराया लग ही नहीं रहा है

अरे ! यहाँ पराया है ही कौन ?

ससार की सभी आत्माओं के साथ तो हमारा अनन्त-
अनन्त बार संघर्ष हो चुका है

इस पूरे ब्रह्माण्ड में एक भी आत्मा ऐसी नहीं है जिसके
साथ इस आत्मा का सम्बन्ध नहीं हुआ हो

अरे ! निगोद अवस्था या अव्यवहार राशि में भी एक
शरीर में अनन्त जीवों के रूप में रहकर हमारी आत्मा
ने उन अनन्त अव्यवहार राशि की आत्माओं के साथ
सम्बन्ध रखा है

अनन्त-अनन्त काल तक एक ही शरीर में एक साथ
रह चुकी है—हमारी आत्मा

जब हमारी आत्मा इतने निकट के सम्बन्ध से जुड़ी रही
है ससार की आत्माओं के साथ, तो फिर यहाँ पराई
आत्मा कौन रही है ?

भाव करे

आज हमें ससार की चराचर सभी आत्माएँ अपने से जुड़ी
हुई दिखाई दे रही हैं

अभी हमारी भावनाओं में एक गहरी आत्मीयता
जागृत होती जा रही है

अहा ! विचारों में इतनी व्यापकता, इतनी विराटता
आज पहली बार ही आयी है

जब सभी आत्माएँ—आत्मीय अपने ही हैं तो शत्रुता तो
किसी से रह ही नहीं सकती है

प्राणिमात्र पर परम मैत्री का भाव ही रह गया है

कुछ को अपना और अन्य सभी को पराया मानने की
अपेक्षा सबको अपना बना लेने में कितना आनन्द
भरा है

एक छोटे से परिवार पर अपनत्व कायम कर उस पर
राग और अन्य ससार के सभी प्राणियों पर परायेपन के
भाव में वह आनन्द कहाँ है जो विश्ववात्सल्य के भावों
में छिपा हुआ है

अरे ! छोटे से परिवार के दायरे में तो जरा सा राग
और अपरिमेय द्वेष का भाव छिपा रहता है

किन्तु जब सम्पूर्ण विश्व को अपना मान लिया
जाना है

तो न राग रहा, न द्वेष, राग-द्वेष क्षुद्रता में
गहते हैं

विराटता में दोनों ही समाहित हो जाते हैं
अहो ! हमारे भीतर का शत्रुत्व भाव ही नष्ट हो
गया है

हमें चीटी में भी अपनी ही आत्मा का दर्शन हो
रहा है

मक्खी-मच्छर-गाय-भंस-घोंटा-ऊँट ही नहीं, नाग और
मिह जैसे क्रूर माने जाने वाले प्राणियों में भी हमें
अपनी ही आत्मा दिखाई दे रही है

अरे ! उन प्राणियों की आत्मा में और हमारी
आत्मा में मौलिक रूप में कोई भी तो अन्तर
नहीं है

स्वरूप की दृष्टि में सभी आत्माएँ हमारी आत्मा के
समान ही तो हैं

भाव करें

हमारी आत्मा में, हमारी दृष्टि में विशालता बढ़ती जा
रही है

प्राणिमात्र के साथ अन्तरंग मैत्री का भाव गहराता
जा रहा है

और यही तो वीतराग दशा का भाव-सूत्र है

सभी प्रकार की क्षुद्रताएँ टूट गई हैं

विराट भावों में प्रवेश करते ही हमारी चेतना में
कितना आनन्द भर गया है

अद्भुत है यह आनन्द

कहीं कोई लुकाव-छिपाव नहीं है

कहीं कोई दुराय का भाव नहीं है

कहीं कोई तनाव नहीं है

सभी आत्माओं के साथ अपनत्व बना लेने के बाद
किससे क्या लुकाव-छिपाव किया जाए

अरु जहाँ लुकाव-छिपाव नहीं, वहाँ अनियन्तरीय
आनन्द ही आनन्द है

हमारी आत्मा आनन्द का ही केन्द्र बन गई है

वीतराग भाव का आनन्द यह आनन्द बढ़ता जा
रहा है

भाव करें

आत्मा का रूप व्याप्त, विस्तृत होता जा रहा है

हमारी आत्मा विश्वात्मा बन गई है .

हमारी आत्मा चराचर मे सयुक्त, व्याप्त हो गई है

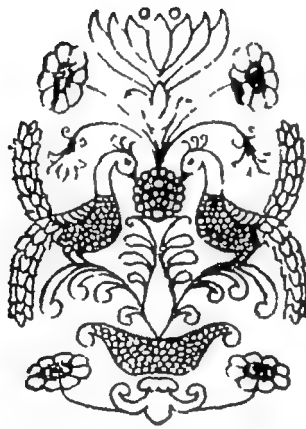
यह व्यापक रूप सदा-सदा बना रहे, विश्व मैत्री का

भाव गहराता रहे इसी भावुकता के साथ ध्यान से

बाहर आ जाँ

अपने को एकदम विराट किन्तु हल्का अनुभव करे .

स्वस्थ हो जाँ



विश्व वात्सल्य : समीक्षण

ध्यान मुद्रा बना ले

(प्रथम तीन प्रक्रियाओं का तीव्रतम सकल्प के साथ दोहराएँ)

भाव करे

शरीर एकदम हल्का होता जा रहा है

शरीर का हल्कापन अति सीमा पर पहुँच गया है . .

शरीर एकदम निर्भर हो गया है

हम अब आत्मा के हल्केपन का अभ्यास-प्रयास कर रहे हैं .

आत्मा को हल्का बनाने के लिये पहले मन को हल्का बनाना होगा

और मन को हल्का बनाने के पूर्व यह समझ लेना

आवश्यक है कि मन भारी क्यों और किन कारणों से बना हुआ है

हम मन के भारीपन के अनेक हेतु पूर्व में इसी ध्यान-साधना के दौरान समझ चुके हैं

उसे सार रूप में दोहराएँ तो मन को बोझिल बनाने वाला भाव है—राग-द्वेष

राग-द्वेष उत्पन्न होता है तेरे-मेरे, अपने-पराये की भेद की रेखाओं से

जहाँ मेरापन-अपनत्व का भाव है, वहाँ राग-भाव होगा ही

और जहाँ तेरा-परायणता का भाव होगा, वहाँ किसी न किसी मात्रा में द्वेष भाव का उदय होगा ही

मन को निर्भर बनाने के लिये तेरे-मेरे की भेद रेखाओं का टूटना अनिवार्य है

अपने-पराये की भावनाओं का तिलाजलि देना आवश्यक है

और यह होगा अपने विचारों को क्षुद्रता के सकुचित दायरे से बाहर निकालकर विराट परिवेश प्रदान करने में

तो आज हम विचारों का विराटना का समीक्षण करेंगे

भाव करें

अब हम अपने-पराये की क्षुद्र परिधि का परित्याग कर रहे हैं

तीव्रतम भाव करे...

सकुचित दायरो के टूटने के साथ ही अपनत्व का भाव विस्मृत होता जा रहा है परायेपन का भाव क्षीण होता जा रहा है अब हमे ससार के प्रत्येक प्राणी मे अपनत्व का बोध हो रहा है सभी आत्माएँ हमे अपने समान ही नही, अपने रूप मे ही दिखाई दे रही है चलते-फिरते त्रस प्राणियो मे ही नही, पृथ्वीकायिक अपकायिक आदि छोटे-से-छोटे प्राणियो के प्रति हमारे मन मे आत्मोपम्य की भावनाएँ गहराती जा रही हैं हमे यह पूरा विश्व अपना ही परिवार लग रहा है कल्पना करे

हमे अपने छोटे से परिवार के प्रति कितना ममत्व रहता है

अपने भाई, अपनी बहिन, अपने माता-पिता, अपनी पत्नी और अपने बच्चे अपना घर, अपनी दुकान, अपना ऑफिस ..

अब उस अपनत्व को जब हम विस्तार दे देते है सम्पूर्ण विश्व को अपना कुटुम्ब-परिवार मान लेते है समस्त ससार को अपना घर मान लेते है तो फिर परायापन किसमे किसके प्रति बच जाता है जब सब कुछ अपना हो गया तो पराया कौन बच गया

अहा !! कितना आनन्द भरा है इस विश्व कुटुम्ब की भावना मे

इस विस्तार भावना के साथ ही शत्रु-मित्र का भाव ही तिरोहित हो जाता है

अरे ! जब पूरा विश्व ही मित्र हो गया, मैत्री के पवित्र सूत्र मे बँध गया तो शत्रु कौन रहेगा कल्पना करे

इन क्षणो हम अपने किसी शत्रु को अपने मानस पटल पर—कल्पना लोक मे उभार कर ले आवे ..

देखे हमारे मन मे उसके प्रति कहाँ-कहाँ कितना क्रोध भरा है

मन के किस कोने मे शत्रुता का भाव छिपा है बहुत गहराई मे उस छिपे हुए शत्रुत्व का समीक्षण करे

भाव करे तीव्रतम सकल्प करे

वह शत्रुत्व क्षीण होता जा रहा है

उम व्यक्तित्व के प्रति अनन्य आत्मीयता का भाव निर्मित होता जा रहा है

अत्यन्त स्नेह-मृदुल प्रेमभाव का प्रादुर्भाव होता जा रहा है

वह व्यक्ति हमारे मानस-पटल पर एक सज्जन आत्मीय पुरुष के रूप में उभरकर आ रहा है

एक व्यक्ति के प्रति हा नहीं समस्त प्राणियों के प्रति मैत्री भाव का जागरण हो रहा है

पाना के जीवों में हमें अपना ही प्रतिबिम्ब दिग्माई दे रहा है

अरे ! सिंह, गाय और चिच्छे जैसे जहरीले जंतुओं पर भी हमारे अन्तरंग में स्नेह की वृष्टि हो रही है

हमारे मन के वात्मन्य ने अपने प्रति समार के समस्त प्राणियों की क्रूरता कनुपता को धो डाला है

हमारी विशुद्ध आत्मीय वात्मल्यता के सामने शत्रुत्व का भाव टिर ही कैसे सकता है

तत्त्व द्रष्टाओं ने स्पष्ट ही तो कहा है

‘आहिंसा एव समता को भावना के सामने क्रूरता रह ही नहीं सकती है’

भाव करें

इन क्षणों हमें विश्व की सभी चराचर आत्माएँ अपनी चिरपरिचित आत्मीय भासित हो रही हैं

वास्तव में वे हमसे चिर परिचित रही ही हैं

हमारे ही अन्तःक आत्मा के साथ हमारे अनेकानेक रिश्ते बने हैं

प्रवादिशाल के इन परिभ्रमण में समस्त आत्माएँ हमारे निरुद्वेग परिजना के रूप में रह चुकी हैं

रही नहीं, निगाह अथवा मना इन सम्यन्ध में भी चिराट हम पर ही शरीर में सशुद्ध रूप में अन्त आत्माओं के साथ रह चुके हैं

अपहार में प्रेम प्रदान के समय हम कहा करते हैं—

श शरीर धारण अथवा आत्मा, किन्तु हमने भी निरुद्वेगता रिश्ता एव शरीर धार अन्त आत्माओं का हमने सारन किया है

जहाँ हमारा आहार-खाना-पीना ही नहीं, प्रत्येक श्वास एक दूसरे के साथ ही होता था....

यह अलग बात है कि उस समय हमारी चेतना अत्यन्त सुषुप्त अवस्था में होने से हम उस आत्मीय सम्बन्ध को समझ नहीं सकते थे..

उनका जीवन्त बोध नहीं कर सकते थे....

किन्तु वह आत्मीयता तो निर्विवाद रूप से थी ही....

अब जरा हम अपने वर्तमान के साथ अतीत के चिन्तन को जोड़ दे—समीक्षण करें...

वर्तमान में जिन्हें हमने शत्रु के रूप में देखा है वे ही तो हमारे अतीत में अत्यन्त आत्मीय रहे हैं. एक शरीरवासी अभिन्न चेतनाशी बनकर रहे हैं..

फिर शत्रुता किसके प्रति रक्खी जाय .

नहीं, नहीं !! आज हमने अपने आत्म-समीक्षण के द्वारा शत्रुत्व को ही मिटा दिया है ..

हमारी चेतना में विश्व मैत्री का भाव गहराता जा रहा है.

हमारे मन में प्राणिमात्र के प्रति एक अनन्य आत्मीयता पूर्ण वात्सल्य का भाव फूट रहा है..

अहा !! विश्व वात्सल्य का यह उन्नत भाव कितना आह्लादकारी है....

यह भाव हमें कितने उच्चकोटि के आनन्द से भर देता है..

भाव करें ..

तीव्रतम अहोभाव से भर दे अपनी आत्मा को....

ससार के समस्त चराचर प्राणी हमारे कुटुम्बी हैं ..

सभी चेतनाएँ हमारी आत्मीय हैं....

अनुभव करें

इन क्षणों में हमारी आत्मा से ऐसी शुभ्र-शुक्ल किरणें निकल रही हैं—ये सभी प्राणियों को अपने भीतर समेटती जा रही हैं..

एक अभूतपूर्व प्रेम भाव का संचार प्रत्येक चेतना में हो रहा है..

और सभी आत्माओं के भीतर से हमारे प्रति रोष-द्वेष का भाव नष्ट होता जा रहा है .

एक स्नेहपूर्ण भाव हमारे प्रति निर्मित होता जा रहा है..

अब तेरे-मेरे मन की सभी दीवारें टूट चुकी हैं..

राग-द्वेष का भाव तिरोहित हो चुका है....

हम सारे समार के आत्मीय बन चुके हैं •
 नमस्त समार का प्राणी वर्ग हमारा आत्मीय बन
 चुका है • •
 हमारा आत्मीय भाव बढ़ता चला जाय •
 विश्व मैत्री की ये पुनीत भावनाएँ गहरी होती चली
 जाएँ
 और हम आत्मीय भाव के इस जानन्द में बहुत गहराई
 तक डूबते चले जाएँ
 वीतराग भाव का अनुपम आनन्द सर्वत्र फैलता चला
 जाये
 भाव करं
 इन क्षणों हम अभूतपूर्व अलाफिक आनन्द में सराबोर
 हो रहे हैं
 आनन्द वृद्धि के इस अहोभाव के साथ ध्यान से बाहर
 आ जायें • •
 अपने आपको एकदम हल्का अनुभव करते हुए प्रकृतिस्थ
 हो जाएँ •



पूर्व जन्मों का समीक्षण

ध्यान मुद्रा बनाले

(प्रथम तीन प्रक्रियाओं को अन्तरग उल्लास एव प्रबलतम सकल्प के साथ दोहराए)

अपनी चेतना के अन्तर्वाह्य सम्पूर्ण परिवेश को हल्का अनुभव करे

आज हम इतने हल्के हो गए हैं कि अब हम कहीं की भी कैसी भी यात्रा कर सकते हैं

अतः आज हम समीक्षण की अत्यन्त गहन एव सूक्ष्म प्रक्रिया की यात्रा की तैयारी कर रहे हैं। वह यात्रा अपने जीवन के अतीत की यात्रा है

केवल वर्तमान के जीवन के अतीत की ही नहीं, अनेक जीवनो की, पूर्व के अनेक जन्मों की भाव यात्रा हमें करनी है

हमारी इस यात्रा का उद्देश्य है—हम अपने मूल स्वरूप से परिचय प्राप्त कर सकें अपनी मूल आत्मा का साक्षात्कार कर सकें

अतीत की इस यात्रा के लिये पहले हमें अपने भविष्य के विचारों को त्यागना होगा—हम सदा अतीत को भुलाकर भविष्योन्मुखी ही जीने के अभ्यासी हो गए हैं

हमारी अभिरुचि भूतकाल में नहीं भविष्यत् के सुनहरे स्वप्नों में ही अधिक रहती है, इसीलिये हम आमतौर पर ज्योतिषियों के द्वार खटखटाते रहते हैं कि कल क्या होने वाला है

भविष्य में क्या होने वाला है

हम कल—आने वाले कल के प्रति अधिक उत्सुक हैं

क्योंकि वहाँ हमें आशाएँ दिखाई देती हैं

अतीत हमें मृत लगता है और भविष्यत् जीवन्त प्रतीत होता है

किन्तु यदि हमें पूर्व जन्मों का स्मरण करना है अतीत में डुबकी लगाना है तो भविष्यत् को भुला देना होगा

भविष्यत् की उत्सुकता को दफना देना होगा उस ओर से आँखें बन्द कर देनी होंगी

हमारी चिन्तन शक्ति का पूरा प्रकाश भविष्यत् की ओर
में हटाकर अतीत की ओर ही फेंकना होगा

भाव कर लीकनम भाव करें कि भविष्यत् की ओर में
हमारी आन्य वन्द हो गई है

हम अपने ही अतीत में गीते ग्या रहे है

उन क्षणा में भविष्य सम्प्रन्धी विचार एकदम वन्द हो
गए है

हम अभी आने वाले कल की बात ही दिमाग में बाहर
निकाज दे अभी ता गए कल का विचार ही करना

है आगे क्या करना है ? क्या होने वाला है

या क्या होगा ? सब कुद्व को मन्तिक से निकाल दें

जैसे टाच का फोकस एक ही दिशा में पडता है और
दूसरी दिशा में अन्धकार ही रहता है

उसी प्रकार अपने सम्पूर्ण चिन्तन का फोकस भविष्य में
हटाकर भूत अपने अतीत पर लगा दे

भाव करे कि अभी हम भविष्य का एकदम भूल गए ह
और भूतकाल की ही देख रहे ह

भूतकाल में भी अभी बहुत अतीत में नहीं केवल गए कल
में ही डुबकी लगा रहे ह देख अपने गए कल को

देखें गए कल हम कब उठे थे किस-किस समय क्या-
क्या कार्य किया था

दिन-दिन में मिते थे क्या-क्या ग्याया था पहले इन
सूचक प्रियायों की ही देखने का प्रयान कर

किर कन दिन भर के अन्धे-पुरे सभी प्रकार के विचारों
का समाक्षण कर अनुभव करे जैसे किसी एक पुस्तक के
अनेक पृष्ठ खुलने जा रहे है

अपना ही अतीत के विचारों का देखकर हमारा मन
आश्चर्य में भर रहा है इसा भ्रम में हम गए परसों के
कार्य कनों का अस्मरण करेगे

देख अपना अतीत के परसों का

एक-एक घटना-वृत्त का समाक्षण-साक्षात्कार करते जाये
जितना जा सके मन में हमन परसों को परसों नहीं आना

था, था न अभी व' उभरते अधिक ही सजीव हो उठा
२

... हम देखेंगे, कुछ दिनों के अभ्यास से हमें महीनों ही नहीं, वर्षों पूर्व के सभी दृश्य दिखाई देने लगेंगे....

आज जो अज्ञात के महासागर में पड़ा है, वह ज्ञात के आकाश में तैरता-सा दिखाई देने लगेगा

अभी हम अपनी अतीत दर्शन की यात्रा चालू रखें....

... हम अतीत के अनेकों वर्षों का समीक्षण करते हुए अपने बचपन में लौट गए हैं

हमें बाल्य-काल की प्रत्येक क्रिया सजीव-सी लग रही है

पूरा बचपन अपनी स्मृति के महासागर में तैर रहा है

अनुभव करें .

कितने सुनहरे एवं आनन्द से भरे हैं वे बचपन के दिन ।।।

कैसी गुद-गुदी फैल रही है हमारे तन-बदन में बचपन के स्मरण के द्वारा . ।।। अहा हमारा बचपन हमारे सामने लौट आया है, एकदम जीवन्त हो उठा है.

अरे, अभी हमें बचपन की सहज-सरल लीला में ही नहीं अटक जाना है अब हम बचपन से भी पीछे, एकदम शैशव में दुधमुँहे बालक के रूप में अपने आपको अनुभव कर रहे हैं

भाव करें

हम अगूठा मुँह में डाले हुए हैं ..

हम माँ की ममता मयी गोद में सोए हुए हैं....

हम दूध पी रहे हैं .

यह क्या... हम छोटे-छोटे खिलौनों से खेल रहे हैं....

हमारा खिलौना छिन गया है और हम रो रहे हैं ..

बचपन का वह रोना भी कितना मासूम है ...

लो यह माँ हमें गुद-गुदी कर रही है ..

वह भी हमारे साथ तुतला रही है और हम बिना आवाज के मुस्करा रहे हैं. "हमें अपना ही बचपन कितना जीवन्त, कितना आनन्दमय . कितना प्यारा लग रहा है ..

लेकिन अभी हमें यहाँ पर नहीं रुक जाना है.

हमारी अतीत की यात्रा बहुत लम्बी है अभी तो हमें....

अपने पूर्व के अनेक जन्मों का साक्षात्कार करना है....

अब हम शैशव से भी पूर्व की अवस्था गर्भस्थ काल का साक्षात्कार कर रहे हैं ओहो ।।

नम्रुभव कर

हम ऐसा बात काठगे म प्रेडे ह कितनी गन्दी-दुगन्धमय
जगह ह थह धार हम कितने नम्रुचित होकर—हाव-पाव
निका पर बेंठ ह

कितना गन्दा आहार हमे करा मित रहा ह "

संस्तव मे नाय कर

एन दण्डा हम गभ मे ही बेंठे ह

नयकर याननामय स्थान पर

जहा यातना, दुःख का अनिर्व्यक्त करने के लिये 'आह'

'उफा' भी नहीं कर सक्त ह

उम गभ के दुःखा की स्तपना हा हमारे पूरे मन-बदन
हा रुपा दर्ती ह

हम गन्द परमाणुआ म निमाण हो रहा ह हमारे उन
शरीर का

कित्नु अरा दग्ध, हम ऐसा शरीर क्या मित

क्या हमे उम गभ म ग्राना पटा

धार उनके लिये हो हमे अपन पूव जन्मो की स्मृति से
दुःखाय लगानी पडेगी देख, जरा अपने मन मे ग्राने के
पर्ये लख हा

हम उन मन मे कहा न ग्रान ह वे जाण

भिन्तन हा अतान मे वे जाण

अपनी स्मृति पर कुछ जाण लगाने कुछ धीर और
लगाने

हा नात्म एव धैर्य मे हम न स्मृति पर कुछ धार
धार्मिक समास पव

अत पहले यह साहस जुटाले कि हमे अपना पूर्व जन्म,
कैसा भी रहा हो, देखने मे कोई आपत्ति नही होगी
हम उसे सहज रूप से चित्रपट पर आने वाले चित्र की
तरह लेंगे

उससे कोई तादात्म्य स्थापित नही करेगे .

हम केवल द्रष्टा बने रहेगे .

हम अपने अतीत के जन्मो के दृश्यों के भोक्ता नही
होगे

हा, तो हमारी अतीत दर्शन की यात्रा चल रही है

जरा अपनी स्मृति पर भार डाले

उसे कुछ प्राचीनता मे ले जाएँ

अनुभव करे कि हमारे मस्तिष्क मे तीव्रतम हलन-चलन
मच रही है

ज्ञान केन्द्र पर गहरे कम्पन हो रहे हैं

ज्ञान-केन्द्र का अर्थ है—मस्तिष्क का पिछला सबसे
उभरा हुआ हिस्सा, जहाँ पर कुछ हिन्दू चोटी रखते
हैं

हमारे ज्ञान-केन्द्र मे हलन-चलन मच गई है

हमारे मति-स्मृति ज्ञान के आवरण हटते जा रहे हैं

भाव करे

हमारे ज्ञान-केन्द्र पर सख्यातीत वारीक-वारीक पर्दे पडे
हुए हैं

और वे कम्पित होने लगे है .

हमारी स्मृति जागृत होने लगी है

अरे, यह एक पर्दा उठ गया है

और हम अपने पूर्व जन्म को देख रहे है

ओ हो ! यह कैसा दृश्य ???

उस जन्म मे तो हम बहुत विलासितापूर्ण जीवन मे थे .

हमे देवलोक का ऐश्वर्य स्पष्ट दिखाई दे रहा है .

सैकडो देवियो से घिरे हुए हम भोग-वासना मे लिप्त हो
रहे है

कितनी विलासिता की जिन्दगी है यह .

अरे, यहाँ धर्म-कर्म की तो चर्चा ही नही है

केवल भोग भोग भोग . भोग मे आकण्ठ डूबे हुए है
हम .

और उसी को परम सुख मान रहे है हम

अरे, यह भी कोई जीवन है . जहाँ नाटको के मनमोहक
दृश्यों एव कर्ण प्रिय गीतो के साथ नृत्य करती अप्सराओं
के नूपुरो की झनझनाहटो मे ही रात-दिन खोया रहा
जाता है

• एक दिन, दो दिन नहीं, तबारा था इन्ही रंगीन दृश्यों
में व्यतीत हो जाने है •

प्रात्मा ता भागा के बटित जान न न जाने कहा तो
जाता है •

अरे, यह नृत्य करनी हुई अन्तरा प्रात्मा के सामने था
नहीं ?

प्रभा हमें उसके अन्ध कितने प्रेहदे लग रहे हैं

कितने सामुह—माहक कटाक्ष फल रहे हैं वह

कितनी बढ़ी उनकी भाव-भंगिमा है

इन्ही कटाक्षों में प्रात्मा परास्त हो जाती है

अपने शक्ति-नामधेय हो भूल जाती है और फंस जाती

है वासना के चक्रव्यूह में

अरे, यह क्या, यह हमारी देवी गूट हो गई है और हम

उस मनाने का प्रयास कर रहे हैं वह नूपुरों की झरार

बदली गई है •

हम अपनी देवी का धिमान में लेकर देवलोक के नीचे सुमेरु

पर्वत पर नन्दन उन में ले आए हैं और उसे प्रसन्न

करने का प्रयास कर रहे हैं

धारा ! देवलोक का एक-एक दृश्य हमें स्पष्ट दिवाई दे

रहा है

आर हम यह विनाशिता पूर्ण जीवन एकदम बेहदा-मा

जग रहा है

ना, हमारी स्मृति पर में एक और पदाई टूट गया है

अब हम देवलोक में भी पटले के जन्म का देख रहे हैं •

हम अपने आपरा एक श्री सम्पन्न मनुष्य के रूप में देख

रहे हैं

हजार धारा धार अपार सम्पत्ति विन्तरी हुई है

अनक व्याख्यायित नन्दा रा हम सचान्त कर रहे

हमारे विचारो पर एक झटका-सा लगता है और हम व्यापार व्यवसाय से एकदम उदासीन हो जाते हैं...

यही नहीं हम अपनी सम्पत्ति का बहुत अधिक भाग दीन-अनाश्रितों की सेवामे लगा देते हैं .

धार्मिक कार्यों के प्रति रुचि जागृत हो जाती है, हम सामायिक साधना मे रस लेने लगते हैं....

और इस रूप मे अत्यधिक पुण्य का सचय कर लेते हैं...

और उसी पुण्य के परिणाम से हमे स्वर्गीय सुखो की प्राप्ति होती है.

हम अब अपनी स्मृति को कुछ और पीछे ले जा रहे है

• लो, यह एक पर्दा और उठ गया .

हम अपने आपको एक बैल के रूप मे देख रहे है....

धूप-शीत सब कुछ सहन करता हुआ, भार ढोता हुआ बैल

•• ओ, हो ! कितना भार लदा है गाडी मे हम उसे अपनी पूरी शक्ति से खीच रहे है... फिर भी गाडी का मालिक हम पर चाबुक बरसा रहा है आरी चुभो रहा है ..

हम अपनी गति-चाल को तेज कर देते है....

किन्तु कुछ क्षणो के बाद फिर हमारी गति मे घीमापन आ जाता है और फिर चाबुक की मार पडती है हमारी पीठ पर...

•• आरी की चुभन से खून रिसने लगा है

किन्तु हम मूक है, कुछ बोलकर अपनी व्यथा व्यक्त नहीं कर सकते है

सब कुछ समभाव से सहन कर रहे हे .

न समय पर पानी मिल रहा है और न समय पर चारा-घास •• ओ हो ! ! ! कैसी जिन्दगी है यह हमारी

कितनी दयनीय दशा है हमारी

कितने-कितने दु ख उठाए हैं हमने उस पशु योनि मे

उस सामान्य-सी समभाव की मात्रा से और अकाम निर्जरा के परिणाम से ही हम मानव तन मे श्रेष्ठी कुल मे उत्पन्न हो गए... •

बैल योनि के कष्टो का स्मरण करते-करते ही हमारे पर्दे हटते जा रहे है

भाव करे

यह एक पर्दा और हट गया है....

हम पुन अपने आपको एक मनुष्य के रूप मे देख रहे है

• हम एक बैल गाड़ी के चालक हैं और गाड़ी में मन
 चाहा भार ढोकर चला रहे हैं
 बैलो को चाबुक की मार-मार रहे है
 हम स्वयं पसीने से तर-बतर हो रहे है •
 थके-थके-से अनुभव कर रहे हैं
 ऊपर से घूप तप रही है और हम अपने तन-मन की
 गर्मी बैलो पर निकाल रहे हैं
 बड़ी जोरो से आरे चुभो कर उन्हें दौड़ने की विवश कर
 रहे है हम बड़ी सहजता से उन पर चाबुक का वार
 करते जा रहे हैं
 हम ऐसे अभ्यस्त हो गए हैं कि हमें अहसास ही नहीं
 होता कि हम किसी को मार रहे हैं केवल चाबुक
 चलाने का अभ्यास हो गया है अरे रे, यह क्या एक
 बैल-गिर पडा है बेचारा हाफ रहा है और हम निर्दय
 बनकर उसे धीरे से उठाने के बजाय उस पर चाबुको
 की वर्षा शुरू कर देते है •
 भाव करें तीव्रतम भाव करे •
 हम यह सीन अपने ही अतीत का यह चित्र प्रत्यक्ष
 अनुभव कर रहे है
 हम बैल पर मार-मारे जा रहे है •
 उसके मुह से भाग ही भाग निकल रहे हैं
 अब उसकी उठने की हिम्मत ही नहीं रही है •••
 वह उठने का प्रयास करता है और फिर गिर पडता है
 फिर हम उसे चाबुक मार रहे है • •
 और अरे वह तो अचेत हो गया वह मर गया • •
 हम निस्तेज होकर अब वहाँ बैठ जाते है हाथ पर सिर
 धर कर रुआसा चेहरा लिये बीच मार्ग में बैठे हैं
 बैल की हत्या हो गई इसका दु ख हमें नहीं है • •
 हमें दु ख है अपने नुकसान हो जाने का अब हम मन-
 ही-मन खिन्न-दुखित हो गए है गाड़ी को बीच मार्ग
 में छोड़कर जा भी नहीं सकते है
 हमें प्यास सताने लगी है
 हम किसी राहगीर का इन्तजार करते है •
 सहसा कोई राहगीर आता दिखायी देता है और हम
 कुछ राहत अनुभव करते हैं उसके द्वारा हम अपने गाँव
 अपने घर सन्देश पहुँचाते है
 हमारा बडा भाई वहाँ पहुँचता है वह बहुत क्रोध में
 गालियाँ बकने लगता है और हमें भी तीव्र क्रोध आ
 जाता है हम आपस में भगडने लगते हैं

स्मृति को भाव पूर्ण बनाएँ और अनुभव करे वास्तव मे
हम अपने आपको उस स्थिति मे देख रहे है
क्रोध मे हमारे होठ फड-फडाने लगते है
हम दोनो भाई अपना सन्तुलन खो देते है और वह
आवेश मे आकर गाडी ठीक करने का औजार उठा लेता
है

हमारे सिर पर एक प्रहार करता है
हमारा प्राणान्त हो जाता है
हमारा मरण समय का क्रोध भाई के साथ उस बैल पर
भी रह जाता है •

हमारी मौत का निमित्त वह बैल ही तो बना
और हम मर कर एक गाय के गर्भ मे उत्पन्न हो जाते
है

ओ हो ! कैसी विचित्र लीला है कर्मों को ।। कैसे-कैसे
जन्म हमने ग्रहण किये है

कैसी-कैसी मरणान्तक वेदनाएँ सहन की है
ऐसे एक नही, अनन्त-अनन्त जन्म मरणों की यातनाएँ
हमने सहन की है •

अभी तो हमारा नरक की यातनाओं का पर्दा नही उठा
है

उसके उठने पर तो हम पागल ही हो जाएँगे
नरक की भयकर यातनाएँ अभी हमने प्रत्यक्ष देखी
नही है •

केवल शास्त्रो मे पढी ही हैं....

उन यातनाओ का स्मरण ही हमे रोमाञ्चित कर देता
है •

अब हम पुन अपने वर्तमान मे लौट रहे है ••

अतीत की यात्रा केवल पूर्व जन्मो की श्रु खला को देखने
के लिये ही नही की है

इस यात्रा के द्वारा हमने कर्म-फल भोग का प्रत्यक्ष
साक्षात्कार किया है

अब अपने भीतर प्रेरणाप्रद सकल्प को ग्रहण कर रहे है
कि अब हमारे भविष्य के कर्म दुर्गति मे ले जाने वाले
नही होंगे •

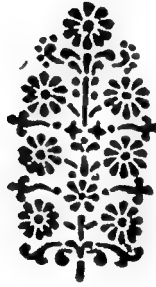
भाव करे

अब हम अपने वर्तमान मे लौट आए है

पर्दे एक-एक करके अपने आप खिचते जा रहे है

आज की हमारी ध्यान यात्रा अत्यन्त महत्वपूर्ण अतीव
गहरी हुई है

आज हमारी ज्ञान चेतना मे अपूर्व जागृति का सचार
हुआ है
अभी हमारा मन एक अभूतपूर्व शान्ति का अनुभव कर
रहा है
हमारी ज्ञान चेतना की यह जागृति निरन्तर बढ़ती चली
जाए
हमारी मन शान्ति बढ़ती चली जाए
इस तीव्रतम सकल्प के साथ ध्यान से बाहर आ जाएँ
• अपने आपको एकदम हल्का अनुभव करें
तन-मन को एकदम हल्का अनुभव करें
प्रकृतिस्थ हो जाएँ...
एकदम हल्के-हल्के महसूस करें



आत्म-सुरक्षा : समीक्षण

ध्यान मुद्रा बनाले

(प्रथम तीन प्रक्रियाओं को अत्यन्त भावपूर्ण तन्मयता के साथ दोहराएँ)

अतीव अहोभाव के साथ भाव करे कि हमारा तन-मन एकदम हल्का हो गया है •

इतने दिनों के प्रभ्यास से हमें तन का बहुत कुछ हल्का-पन लगने लगा है •

मन की भी अनेक दुर्वृत्तियों के नष्ट हो जाने से मन भी बहुत हल्का लग रहा है

आज हम शरीर के बाह्य तत्त्वों से अप्रभावित रहने का समीक्षण कर रहे हैं •

तीव्रतम सकल्प करे कि हमारा शरीर कठोर होता चला जा रहा है

यो तो यह शरीर अत्यन्त कोमल है

थोड़ी भी शीत-उष्ण की वेदना इसके लिये असह्य होती है किन्तु इन क्षणों हमारा शरीर सहनशक्ति की

सीमा पार कर गया है वह वज्र से भी कठोर फौलादी रूप ले चुका है

भाव करे

कितना सशक्त हो गया है हमारा तन •

बाहर के किसी परमाणु-शस्त्र आदि की कोई प्रक्रिया इसे प्रभावित नहीं कर सकती है

हमारे चारों ओर आग लग रही है

ज्वालाएँ बहुत फैलती जा रही है

आग ऊँची से ऊँची उठती जा रही है •

किन्तु हम उस आग से एकदम अप्रभावित हैं जैसे

हमने बुलेटप्रूफ जाकेट पहन लिया हो अथवा

अग्निरोधक कवच धारण कर लिया हो •

हमारे चारों ओर बड़ी तेज गर्मी-उष्णता फैल रही है किन्तु हम पर उस गर्मी का कोई प्रभाव नहीं हो रहा है

हमें एकदम ठण्डक का अनुभव हो रहा है

हमारे चारों ओर जैसे पारदर्शी काँच लगा हो ...

हम किसी पारदर्शी काँच की बर्नी में सुरक्षित बैठे हो ...

हमारे चारो ओर ऐसा सुरक्षा कवच तैयार हो गया है कि किसी प्रकार के अस्त्र-शस्त्र का प्रयोग हमारे ऊपर आघात-प्रत्याघात नहीं कर सकता है

भाव करें

अग्नि की ज्वालाएँ बहुत तेज होती जा रही हैं

वे हमारे निकट आती जा रही हैं किन्तु हम पर

उनका कोई भी प्रभाव नहीं हो रहा है

हमारी मानसिक एवं आत्मिक शक्ति का प्रभाव हमारे

शरीर पर बहुत गहराई तक हो गया है कि वह किसी

भी प्रकार के उपघात को अकिञ्चित् कर बना देता है

हम अपने सामने ज्वालाओ को उठते हुए, अपने आसपास

मण्डराते हुए देख रहे हैं • किन्तु उनका हमारे तन-मन

पर कोई प्रभाव नहीं पड रहा है

अपने तन और मन में ऐसी शक्ति का संचार हम प्रथम

वार ही देख रहे हैं

कितनी क्षमता है हमारे तन और मन में कि वे प्रकृति

के प्रचण्ड शक्ति सम्पन्न तत्त्वों पर भी अपना अधिकार

जमा लेते हैं

सकल्प करें

अपनी इस सहनशक्ति का विकास होता जा रहा है

ज्यो-ज्यो अग्नि का उत्ताप बढ़ रहा है, त्यो-त्यो हमारा

मनोबल और शरीर बल भी बढ़ता जा रहा है

भाव करें

हमारे सुरक्षा कवच से प्रभावित होकर अग्नि ठंडी

होने लग गई है

ज्वालाएँ मन्द-मन्द होती जा रही हैं

अग्नि शान्त हो रही है

अग्नि हमें प्रभावित नहीं कर सकी

हमारी अतरंग शक्ति ने ही अग्नि को प्रभावित कर

दिया है

इस भाव को सकल्प की इस गहराई तक ले जावें कि

हमारा यह सुरक्षा कवच सदा हमारे साथ बना रहेगा

वह प्रतिक्षण हमारी सुरक्षा के प्रति सतर्क रहेगा

इस सुरक्षा कवच के रहते किसी भी प्रकार के शस्त्र

की शक्ति हमें मार नहीं सकती है

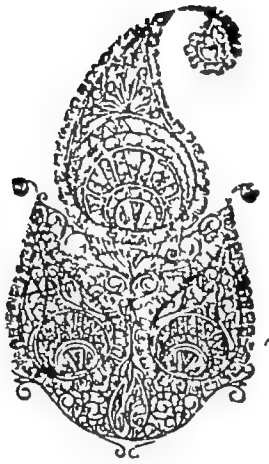
जैसे बुलेट प्रूफ जाकेट पर बन्दूक-पिस्तौल की गोली का

प्रभाव नहीं होता है उसी प्रकार हमारे सुरक्षा कवच

पर किसी भी शस्त्र का प्रभाव नहीं हो सकता है न

पानी का न अग्नि का न हवा का, क्योंकि हमारा

यह सुरक्षा कवच वाटर प्रूफ, फायर प्रूफ, एयर प्रूफ
 आदि सभी गुण एक साथ रखता है
 इस सकल्प को तीव्रता के साथ दोहराएँ कि हमारा तन
 एकदम सुरक्षित हो गया है ..
 शारीरिक शक्ति वज्रमय बन गई है...
 यह शक्ति सदा-सदा इसी रूप में बनी रहे
 प्रत्येक शस्त्र इस शक्ति के सामने हमेशा परास्त होता
 रहे
 हमारे तन-मन की फौलादी शक्ति बढ़ती चली जाय...
 इस भाव के साथ ध्यान से बाहर आ जाए
 अपनी सहज मूल मुद्रा में आ जाए
 प्रकृतिस्थ हो जाए



शक्ति जागरण— केन्द्र समीक्षण

ध्यान मुद्रा बनाले

(प्रथम तीन प्रक्रियाओं को दोहराएँ)

भाव करे

हमारा शरीर एकदम हल्का हो गया है

हल्केपन का यह अनुभव अतीव आह्लादक है, अत्यन्त मृदुल है

वास्तव में अनुभव करें

हमारा मन भी एकदम हल्का हो गया है

हमारी कपाये एकदम मद पड़ गई हैं

हमारे विचार विशुद्ध एवं तरल हो गए हैं

ससार के आकर्षण क्षीण हो गये हैं

अब हमारी शक्ति का दुरुपयोग रुक गया है

अब हम उस शब्द के ऊर्ध्वारोहण की प्रक्रिया प्रारम्भ कर रहे हैं

भाव करें

हमारी सम्पूर्ण शक्ति नाभिमण्डल के नीचे पेड़ के पास मूलाधार चक्र पर टिकी हुई है

वह शक्ति जब नीचे की ओर बहती है तो वासना बन जाती है

विकारों को आमंत्रण देती है

हमारे सम्पूर्ण जीवन को पतन की गहरी खाई में ढकेल देती है

वही शक्ति जब ध्यान-साधना के माध्यम से ऊर्ध्वमुखी बनती है तो हमें कल्याण की दिशा प्रदान करती है

अध्यात्म की ओर मोड़ देती है

अनेक उपलब्धियों के द्वार खोलती हुई हमें परमात्मा से मिला देती है या हमें परमात्मा के रूप में रूपान्तरित कर देती है

अनादिकाल से हमारी वह शक्ति निम्न दिशा की ओर गतिशील रही है

शक्ति की इस अधोगामी दशा ने ही हमें जन्म-मरण की व्याधि में डाल रखा है

नरक तिर्यच आदि गतियो मे परिभ्रमण का मूल कारण भी शक्ति की अधोगामिता ही है -

ससार के नाना दु खो का मूल शक्ति को निम्न दिशा मे गति है

आज तक हमारी शक्ति निम्न प्रवाही रही है

आज हम उस शक्ति को ऊर्ध्व दिशा देने का प्रयास कर रहे है

भाव करे

आज हम ध्यान की एक अति महत्वपूर्ण प्रक्रिया से गुजरेगे-

आज हमारा समीक्षण शक्ति केन्द्रो का सर्माक्षण होगा यह प्रयोग एक अनूठा प्रयोग है

इस प्रयोग के द्वारा हम अपने चैतन्य की समस्त शक्ति को केन्द्रित कर ऊपर उठाने का सकल्प कर रहे है

ध्यान दे मेरे इन शब्दो पर ध्यान दे कि आज हमे अपनी एकाग्रता को अति सीमा तक ले जाना हे

भाव करे

हमारे मन की एकावधानता बढ रही है

अब हम अपने मन को अथवा उसकी चिन्तनीय शक्ति को मूलाधार चक्र पर ले जा रहे है

हमे मूलाधार चक्र पर शक्ति भण्डार दिखाई दे रहा है मूलाधार चक्र से जुडी एक पतली सी नाडी नीचे की

ओर जा रही है और तीन नाडियाँ ऊपर की ओर जा रही है

नीचे की ओर जाने वाली नाडी शक्ति को वासना की ओर ले जा रही है और ऊपर जाने वाली नाडियाँ शक्ति को ऊर्ध्वमुखी बनाती है

भाव करे ..

हमे वे नाडियाँ स्पष्ट दिखाई दे रही हैं

जैसे कोई रबर का छोटा सा ब्लेडर हो और उसके एक हिस्से से तीन नलियाँ जुडी हुई हो -

हम अपने पेडू के पास इस ब्लेडर को स्पष्ट देख रहे है ...

हमे वे नाडियाँ स्पष्ट पारदर्शी काँच की दिखाई दे रही है-

अथवा सिलाईन-ग्लूकोज चढाने की नली जैसी दिखाई दे रही है

अब हम अपने ध्यान के सकल्प को गहरा बना रहे है हमारी ध्यान ऊर्जा सक्रिय हो गई है...

अपना सम्पूर्ण अवधान मूलाधार पर टिका दे...

मकल्प करे

मूलाधार से शक्ति का जागरण हो रहा है
जो तीन नाडिया ऊपर उठ रही हैं उनमें मध्य की नाडी
को योग की भाषा में 'सुपुम्ना' कहते हैं
और वही सर्वाधिक महत्त्वपूर्ण मानी जाती है
शेष दो नाडियों को 'इडा'— इगला और पिंगला कहा
जाता है

हमारी आंतरिक शक्ति का जागरण हो रहा है
वह शक्ति ऊपर की ओर उठ रही है
वह सीधी सुपुम्ना में प्रवेश कर रही है
भाव करे

ग्लूकोज के तरल पदार्थ जैसा एक चमकीला द्रव्य
मूलाधार चक्र पर गति कर रहा है
वह बड़ी तेजी से राउण्ड में चक्कर लगा रहा है
ध्यान ऊर्जा की बलवती प्रेरणा से वह सुपुम्ना में प्रवेश
कर रहा है
अनुभव करे

वह चमकीला तरल पदार्थ मेरुदण्ड (रीढ़ की हड्डी)
में स्थिर सुपुम्ना में मूलाधार चक्र से ऊपर की ओर
उठ रहा है

हमारे गुदाद्वार से ऊपर की ओर दबाव लग रहा है
और वह शक्ति तत्व ऊपर उठता जा रहा है
हमें रीढ़ की हड्डी में हल्की सी सरसराहट का अनुभव
हो रहा है

फीलिंग करे

हमको शक्ति का स्रोत ऊपर उठता हुआ दिखाई
दे रहा है

हमारी रीढ़ की हड्डी में एक दिव्य प्रकाश फैलता जा
रहा है

अनुभव करे

वह दिव्य प्रकाश पुञ्ज शक्ति-स्रोत ऊपर उठता हुआ
नाभि के समानान्तर में पहुँच गया है

मेरुदण्ड में दिव्य प्रकाश फैलता जा रहा है

नाभि तक का हिस्सा अलौकिक प्रकाश से व्याप्त हो
गया है

भाव करे

अब हमारी पूरी शक्ति ऊपर उठती जा रही है

वह मणिपुर चक्र को पार करके अनाहत चक्र सीने के
निकट पहुँच गई है

प्रत्येक चक्र पर एक दिव्य-अद्भुत प्रकाश फलता जा रहा है।

देखे अतीव तन्मयता से देखे अपना पूरा मनोयोग शक्ति के ऊर्ध्वगमन को देखने में ही लगा दे अनुभव करते जाएँ कि नीचे से दबाव लगता जा रहा है और शक्ति ऊपर की ओर उठती जा रही है अब वह ज्योतिष शक्ति तत्त्व विशुद्धि चक्र गले के आसपास पहुँच गया है

गले में हल्की-सी खुजलाहट अथवा सरसराहट का अनुभव हो रहा है

हमारी तन्मयता बढ़ती जा रही है

हमारी स्वर-शुद्धि और भाव-शुद्धि बढ़ती जा रही है०

गले के निकट फैलने वाला वह शक्ति-पुञ्ज पदार्थ वहाँ के समस्त अशुद्ध-गले-सडे परमाणुओं को जलाता जा रहा है

स्वर अवरोधक तत्त्व जलते जा रहे हैं और हमारा स्वर मधुर-सुरीला होता जा रहा है

अब वह शक्ति गले से भी ऊपर उठ रही है

वह मस्तिष्क में पहुँच रही है

मस्तिष्क का पिछला उभरा हुआ हिस्सा जहाँ ब्राह्मण लोग चोटी रखते हैं, ज्ञान-केन्द्र कहलाता है

अब वह शक्ति ज्ञान-केन्द्र पर पहुँच गई है

भाव करे -

मस्तिष्क एकदम प्रकाशित हो गया है०

जैसे कोई दिव्य सर्चलाइट मस्तिष्क में जल गई हो०

उम प्रकाश से हम मस्तिष्क का प्रत्येक भीतरी तत्त्व देख रहे हैं

अहा ! कितना अनुपम प्रकाश फैल रहा है, हमारे

मस्तिष्क में

कितनी अलौकिक छटा व्याप्त हो रही है हमारे

मस्तिष्क में ।।।

अनुभव करे

वह दिव्य शक्ति ज्ञान-केन्द्र के चारों ओर चक्कर लगा रही है

एक पतली गोल ट्यूब-लाइट की तरह वह गोलाकार घूम रही है

भाव करे

यह जगत् त्रिजना तीव्रता में घूम रही है, उतनी ही तीव्रता में ज्ञान के अवरोधक तन्वों को समाप्त करती

जा रही है
हमारी स्मरण शक्ति बढ़ती जा रही है
हमारी प्रज्ञा-प्रतिभा एकदम विकसित होती जा रही है
हमारी मेधा शक्ति तीक्ष्ण होती जा रही है
बुद्धि पटु एवं शीघ्रग्राही होती जा रही है
भावनाओं में विशुद्धि का, पटुता का संचार हो रहा है
तीव्रतम भाव करे
हमारी स्मरण शक्ति पर, हमारे ज्ञान केन्द्र पर
इतना अधिक प्रकाश हो गया है कि हमारा चिन्तन
अतीत में दूर-सुदूर तक पहुँच गया है
हमें अपने वचन का सारा चित्र अपनी आँखों के सामने
दिखाई दे रहा है
हमारे अतीत जीवन की सभी वृत्तियाँ चलचित्र की
भाँति हमारी आँखों के सामने तैर रही हैं
देखें, वह शक्ति ज्ञान-केन्द्र के चारों ओर बड़ी तीव्रता
से घूम रही हैं
अनुभव करे ज्ञान केन्द्र—चोटी वाले स्थान पर प्रकाश
ही प्रकाश फैल गया है
वहाँ हल्की-हल्की खजलाहट हो रही है
एक रमणीय, अदभुत, अलौकिक प्रभामण्डल सा वर्तुल
वहाँ बन गया है
अब वह शक्ति वहाँ से ऊपर उठ रही है
अर्थात् वह शक्ति ज्ञान-केन्द्र से आगे बढ़ रही है
ज्ञान-केन्द्र से आगे लगभग चार अंगुल की दूरी पर
आनन्द केन्द्र है
जिसे हम तालु कहते हैं, वही आनन्द केन्द्र अथवा
शान्ति केन्द्र है
वह शक्ति पुञ्ज ज्ञान केन्द्र से आगे बढ़कर शान्ति केन्द्र
तक पहुँच गया है
अब वह आनन्द केन्द्र पर चक्कर लगा रहा है
जैसे कोई चक्रीवाला पटाखा घूम रहा हो, वैसे ही वह
प्रकाश पुञ्ज शक्ति स्रोत शान्ति केन्द्र के चारों ओर
घूम रहा है
अनुभव करें
उसके घुमाव में एक लयबद्धता है
हमारी चेतना में आनन्द का विस्तार होता जा रहा है
हमारे तन-मन और प्राणों में अलौकिक शान्ति का प्रसार
हो रहा है
भाव करे

उस आनन्द केन्द्र से शांति का रस टपक रहा है
वह अमृत गले में होकर सीधे तलवे पर स्पर्श करता
हुआ, जीभ के आन्तरिक छोर पर गिर रहा है --
एक अनुपम आस्वाद का हमें अनुभव हो रहा है,
ऐसा आस्वाद जो जीवन में कभी भी प्राप्त नहीं हुआ
वह अमृत हमारी सम्पूर्ण चेतना को आप्यायित कर
रहा है

हमारा मन, हमारी चेतना, इन क्षणों आनन्द में विभोर
हो रही है

हम अब भी आनन्द—आत्मिक-अलौकिक आनन्द के
सागर में ही गोते लगा रहे हैं ..

हम ऐसी डुबकी लगा रहे हैं—आनन्द सागर की
इतनी गहराई में पहुँच गये हैं कि वहाँ से बाहर निकलने
की इच्छा ही नहीं हो रही है

अभी हम अपने अन्तरंग आनन्द में तन्मय हो गए हैं
ससार के सभी बाह्य विकल्प छूट गये हैं

बाहर की ओर अभी हमारा कोई लगाव खिचाव
बचा ही नहीं है

भाव करे

वह आनन्द रस, वह अमृत, अब आनन्द केन्द्र से गले की
रसवाहिनी नली का स्पर्श करता हुआ सीधा हृदय
केन्द्र पर पहुँच रहा है

अनुभव करे

हृदय में अनाहत चक्र पर अमृत की बूंदें टपक रही हैं

हमारा हृदय बड़ी विभोरता में खो रहा है

हृदय कमल एकदम प्रफुल्लित हो गया है

वह हर्ष—वह प्रफुल्लता, वर्णनातीत है .

वह अमृत हमें अमरता की ओर खींच रहा है

हमारा जीवन मरण-धर्मा है, यह अहसास इन क्षणों
एकदम भुला दिया गया है

हम एकदम अमरणा धर्मा-अमर होने का अनुभव कर
रहे हैं

हमारे हृदय में इतना अधिक आनन्द भर गया है कि
हमारे तन-मन-प्राण सभी रोमांचित, प्रफुल्लित हो
रहे हैं

भाव करे

अब हमारी जीभ उलट गई है

वास्तव में अब हम जीभ को ऊपर की ओर से मोड़कर
अन्दर-पीछे ले जावे और तालु पर लगा दें

अनुभव करे

जीभ तालु पर लग गई है और आनन्द केन्द्र से टपकने
वाला शान्तिरस—वे अमृत की बूंदें, जीभ के
अग्रभाग पर गिर रही हैं

हमें अद्भुत अस्वादित स्वाद का अनुभव हो रहा है
वास्तव में फीलिंग करे

हमारी जिह्वा पर अनुपम स्वाद उतर रहा है

अब उस स्वाद का आनन्द लेते हुए उस अनुभव को

सजोव रखते हुए ही जीभ को पुनः सीधा कर दे

अब सकल्प करें कि, वह शक्ति ज्ञान केन्द्र से आगे खिसक
गई है

वह मस्तिष्क के अगले हिस्से—सहस्रार पर पहुँच
गई है

भाव करे

सहस्रार में एक सहस्र पखुरी वाला कमल प्रभावित हो
रहा है

एक अनुपम प्रभा उन सहस्र पखुरियों से फूट रही है

एक अद्भुत प्रकाश वहाँ फैल रहा है

वह शक्ति सहस्रार के ईर्द-गिर्द चक्कर लगा रही है

पूरे मस्तिष्क में अनुपम प्रकाश फैल गया है जैसे—

कोई स्काई क्लर की तेज पावर वाली मर्करी लाइट
अन्दर जल गई है

वह प्रकाश इतना आल्लादक, इतना रमणीय है कि

हमारा चित्त आनन्द विभोर हुआ जा रहा है

हमारी चेतना को यह रमणीय अवस्था अद्भुत है

हम आज अभूतपूर्व आनन्द की स्थिति में पहुँच गए हैं

आज हमारी चेतना प्रकाश पुञ्ज बन गई है

वह एकदम हल्की हो गई है

भाव करे

हमारे सहस्रार में शक्ति का विस्फोट हो रहा है

हमारी मानसिक क्षमता में अनन्तता का भाव गहरा
रहा है

हमारे भीतर अनन्त शक्ति का जागरण हो रहा है

देखें अन्तश्चक्षुओं से देखें

अब वह शक्ति सहस्रार को प्रज्वलित करके आगे
बढ़ गई है

वह प्रवेश केन्द्र किंवा दर्शन केन्द्र पर पहुँच गई है

भृकुटि मध्य का स्थान जहाँ पर पुरुष तिलक लगाते हैं

अथवा महिलाएँ विन्दिया लगाती हैं, उसे ही प्रवेश

केन्द्र की सज्ञा प्रदान की गई है
हमारा ध्यान योग मे प्रवेश वही से सुगम होता है
शक्ति स्रोत के प्रवेश केन्द्र पर पहुँचते ही वहा हल्के
गुलाबी रंग का प्रकाश फैल गया है
वहाँ हमे हल्की-हल्की लालिमा लिये हुए गुलाबी प्रकाश
स्पष्ट दिखाई दे रहा है
हमारे भृकुटि मध्य मे प्रवेश केन्द्र पर प्रकाश की किरणे
फूट रही हैं •

वे किरणे बाहर तक प्रकाश फैला रही हैं ••
उन किरणो के द्वारा हमारे मस्तिष्क के चारो ओर एक
आभा वलय बन गया है

हल्का गुलाबी रंग का प्रकाश उस आभा वलय से फूट
रहा है••••

वह प्रकाश हमारी भावनाओ का प्रकाश है—
हमारी भावना, हमारे ज्ञान-दर्शन-चारित्र को साधना
से भावित है

अत वह प्रकाश हमारी साधना का प्रकाश है
हमारी भावनाएँ प्रभावलय के रूप मे बाहर फैल
रही है

हमारे चारो ओर गुलाबी छटा लिये प्रकाश ही
प्रकाश फैल गया है••

इन क्षणो हमारी आत्मा एकदम निर्मल बन गई है ••

असत् भावनाएँ तिरोहित हो गई हैं

हमारी चेतना मे एक अहोभाव गहराता जा रहा है

अभी हम एकदम हल्के हो गये है

हम अघर होते जा रहे है••

हमारी तन्मयता, हमारी शान्ति बढती ही जा रही है •••

वह शक्ति हमारी स्वय की शक्ति है

आज तक वह नीचे की ओर बहती रही है

आज उसने ऊर्ध्व दिशा पकड ली है

आज हमारी शक्ति का जागरण हो गया है

आज वह अपनी प्रभा को बाहर तक फैला रही है

सम्पूर्ण वायुमण्डल को अनुप्राणित-सुवासित-भावित

कर रही है

अहा !! कितना सामर्थ्य है, हमारी अन्तर् शक्ति मे ? ••

भाव करे

अब वह शक्ति प्रवेश केन्द्र पर तीव्र प्रहार कर रही है •

वह भृकुटी मध्य से बाहर निकल जाना चाहती है

हमारी भृकुटी के मध्य मे हल्की-हल्की खुजलाहट हो

रही है

वह शक्ति वहाँ से बाहर निकलने में तत्पर है •

उस शक्ति के प्रहार से हमारा पूरा शरीर रोमाञ्चित,
प्रकम्पित हो रहा है

आज का यह शक्ति-जागरण अपूर्व है

अभूतपूर्व है

भाव करें

अब वह शक्ति वही विकस्वर हो गई है

उसका विकास सम्पूर्ण शरीर में व्याप्त हो गया है

वह बाहर विस्फोट नहीं करके अन्दर ही फैल गई है

अभी हमारे शरीर में एक रमणीय प्रकाश फैल गया है

हमारे सम्पूर्ण शरीर में एक ऊर्जस्विल शक्ति गहरा

रही है

वह शक्ति मारक-सहारक नहीं, वह सृजनात्मक

शक्ति है

वह प्राणिमात्र को आनन्द-शान्ति प्रदान करने वाली

शक्ति है

अभी हमारे तन-मन में अपूर्व शान्ति का संचार हो

रहा है

हमारा सम्पूर्ण शरीर पारदर्शी काच की तरह प्रकाशित
हो रहा है

हमारे तन, मन, प्राण सभी कुछ एकदम हल्के हो

गये हैं

आज का यह हल्कापन अजीब है, अनुपम है

हमारे शरीर से चारों तरफ ऐसी किरणें निकल रही हैं

जो प्राणिमात्र के प्रति आनन्द का—परम शान्ति का

सम्प्रेषण कर रही हैं

हमारी आत्मा इन क्षणों, अद्भुत शान्ति से भर

गई है

यह आनन्द—यह शान्ति अनुपम है, वर्णनातीत है

आज का यह आनन्द ज्ञान, दर्शन, चरित्र में रमणता

का आनन्द है

यह आत्म-रमणता का आनन्द है

हमारा यह शक्ति का जागरण बटता चला जाय

हमारा आत्म-रमणता का भाव गहराता चला जाय

हमारी यह शान्ति सदा-सदा बनी रहे और हजारों

हजार जीवों को आनन्द-आप्यायित करती रहे

इसी भावोन्मेष के साथ ध्यान से बाहर आ जायें

अपने आपको एकदम हल्का महसूस करें

हमारे तन-मन-प्राण प्रफुल्लित हो रहे हैं
इसी प्रफुल्लता का अनुभव करते हुए ध्यान से बाहर
आ जाएँ -

प्रकृतिस्थ हो जाएँ

सम्पूर्ण वायुमण्डल में हल्केपन का चारित्र्य की सुवास
का अनुभव करें

मन को शांत-प्रशान्त अवस्था में ले जाएँ

पूरे शरीर में सम्पूर्ण मानसिकता में सहजता, सरलता,
सात्विकता का अनुभव करें... .



आत्मा और शरीर की भिन्नता का समीक्षण

ध्यान मुद्रा बना ले

(प्रथम तीन प्रक्रियाओं को अतीव तन्मयता के साथ दोहराये)

अपने शरीर को अत्यन्त हल्का अनुभव करे
नीव्रतम भाव करे

शरीर एकदम हल्का हो गया है

अपने मन को भी एकदम हल्का अनुभव करे

मन का सारा बोझ भटक गया है

मन के विकार क्षीण हो गये हैं

मन निर्भार हो गया है

शरीर और मन के हल्केपन के साथ ही आत्मा भी एक-
दम हल्की हो गई है

आज हम आत्मा और शरीर की भिन्नता का समीक्षण
करेंगे

हमारा ससार परिभ्रमण का किंवा जन्म-मरण का मूल
कारण है, हमने शरीर और आत्मा को अभिन्न मान
लिया है

जब तक हमारा देहाभ्यास नहीं छूट जाता, जब तक
हमें आत्मा और शरीर की भिन्नता का बोध नहीं हो
जाता, तब तक हमारी दृष्टि सम्यक् नहीं बन सकती
और सम्यग्दृष्टि भाव के जागरण के बिना मुक्ति तीन
काल में भी असम्भव है

यह ठीक है कि आत्मा और शरीर का सम्बन्ध
अनादि है

किन्तु अनादि होने मात्र से दोनों एक नहीं हो जाते
स्वर्ण और पत्थर का सम्बन्ध भी तो अनादि है। किन्तु
स्वर्ण को पत्थर अथवा मिट्टी में अलग किया जा
सकता है

ठीक इसी प्रकार साधना के द्वारा शरीर में आत्मा
को भिन्न किया जा सकता है

और शरीर से आत्मा का सर्वथा अलग हट जाना ही तो
मोक्ष है

यो तो जब हमारी मृत्यु होती है, तब हम शरीर से अलग होते हैं, किन्तु वह अलगाव केवल स्थूल शरीर का है

सूक्ष्म शरीर अर्थात् तेजस् और कार्मण शरीर तो मृत्यु के समय भी और उसके अन्य गति में गमन के समय भी साथ लगे ही रहते हैं

जब तक आत्मा मुक्त नहीं हो जाती, तब तक तेजस् कार्मण शरीर आत्मा के साथ क्षीर-नीर की तरह मिले हुए ही रहते हैं

अथवा हम यो कह सकते हैं कि तेजस्-कार्मण शरीर का आत्मा से अलग हो जाना ही तो मोक्ष है

तो आज हम शरीर और आत्मा की भिन्नता का बोध जागृत करने का प्रयास करेंगे

आज हम आत्मा और शरीर को अलग-अलग तत्त्वों के रूप में देखने का प्रयास करेंगे

आज हम देहाभ्यास से ऊपर उठने का प्रयत्न कर रहे हैं

देहाभ्यास का अर्थ है शरीर में आत्म-बुद्धि होना

शरीर और आत्मा को अभिन्न मान लेना

आज हम इस अनादि भाव को छिन्न-भिन्न कर देंगे

आज की हमारी समीक्षण ध्यान की प्रक्रिया भाव-पूर्ण प्रक्रिया होगी

भाव करें

अभी हम ध्यान मुद्रा में बैठे हुए हैं

हम अपने अन्तश्चक्षुओं से ध्यान मुद्रा में स्थित अपने शरीर को देख रहे हैं

हमारा अभी का यह शरीर-दर्शन एक अलग प्रकार का शरीर-दर्शन है ..

आज हम शरीर को अपने से भिन्न स्थिति में देख रहे हैं

हमें शरीर अपनी आत्मा से अलग दिखाई दे रहा है

जैसे कोई अन्य व्यक्ति हमारे सामने बैठा हो और हम उसकी गतिविधि के द्रष्टा बने हुए हो

उसी प्रकार अभी हमारी आत्मा शरीर को एक भिन्न व्यक्ति के रूप में पास में पड़े हुए देख रही है

आज वह शरीर की गतिविधियों की प्रत्यक्ष द्रष्टा बनी हुई है

भाव करें

आत्मा के रूप में हम अलग बैठे हुए हैं और शरीर हमारे
मामने अलग स्थित है

जैसे हमारे सामने हमारी ही आकृति की कोई मूर्ति
पड़ी हो

किन्तु वह मूर्ति निर्जीव नहीं सजीव है

उमकी श्वास प्रक्रिया चल रही है

उमके रक्त संचार को, उसके हार्ट की पम्पिंग को हम
स्पष्ट रूप में देख रहे हैं

भाव करें

हमारा शरीर एकदम पारदर्शी बन गया है

हमें शरीर की नर्व सिस्टम भी स्पष्ट दिखाई दे रही है

हमारी दृष्टि में शरीर की प्रत्येक गतिविधि-मुस्पष्ट
झलक रही है

देखें अन्तर् दृष्टि में देखें

अत्यन्त तन्मयता में देखें

हमारा शरीर अलग है और हम अलग हैं

इन क्षणों शरीर और आत्मा का सम्बन्ध एक अदृश्य रज्जु
से जुड़ा हुआ-सा सम्बन्ध रह गया है

हमें आज यह सम्बन्ध औपाधिक सम्बन्ध लग रहा है

आज हमें स्पष्ट भासित हो रहा है कि शरीर आत्मा का
सम्बन्ध तादात्म्य सम्बन्ध नहीं है

यह ऊपर से आरोपित अथवा आगन्तुक सम्बन्ध है

आज हम इस सम्बन्ध को स्पष्ट रूप में देख रहे हैं

हमें दिखाई दे रहा है कि शरीर बिल्कुल भिन्न है और
आत्मा भिन्न है

इन क्षणों हमारी आत्मा एकदम असग हो गई है

हम उसे एक ज्योति के रूप में देख रहे हैं

हमारे समस्त आत्म-प्रदेश एक ज्योतिपुञ्ज के रूप में
दिखाई दे रहे हैं

ऐसी दिव्य-ज्योति जो अदभुत है, रमणीय है, अनुपम है,
अलौकिक है

आत्म-स्वरूप का यह दर्शन अभूतपूर्व है, अदृष्टपूर्व है

इन क्षणों हमें आत्मा और शरीर का अपने मूल रूप में
दर्शन हो रहा है

दोनों को भिन्नता का स्पष्ट अवबोध हो रहा है

अब हमें अपना शरीर कुछ दूरे ही रूप में दिखाई दे
रहा है

हमारे शरीर की चमक-दमक अथवा ओजस्विता क्षीण
होती जा रही है

चूँकि यह औदारिक शरीर गलन-सडन स्वभाव वाला ही है । अतः हम इसे विशीर्ण, जरा जीर्ण होते हुए स्पष्ट देख रहे हैं ।

देखें • अपने सामने पडे हुए अपने शरीर को देखें उसमे से अनन्त-अनन्त परमाणु निकल रहे हैं

हमारा शरीर जरा-जीर्ण होता जा रहा है

हमारा चेहरा झुर्रियों से भर रहा है

हमारे बाल सफेद हो रहे हैं

हमारे पूरे शरीर पर स्पष्ट रूप से वृद्धावस्था झलक रही है

किन्तु शरीर की जीर्णता को देखने वाली आत्मा तो यथावत् शक्ति, सम्पन्न है

वह शरीर की द्रष्टा अवश्य है, किन्तु उसमे कोई बदलाव नहीं है

उसकी अनन्त शक्ति तो ज्यो की त्यो है

शरीर की नश्वरता का आत्मा पर कोई प्रभाव नहीं है •

क्योकि आज हमने शरीर और आत्मा की भिन्नता का बोध प्राप्त कर लिया है

आत्मा जब शरीर को अपना मानती थी, तो उसके साथ विचलित हो जाती थी • • • उसके सुख-दुख मे सहभागी होकर स्वयं को सुखी-दुखी अनुभव करने लगती थी

किन्तु अब, अब स्थिति बदल गई है

शरीर की प्रक्रिया का आत्मा पर कोई प्रभाव नहीं पड रहा है • •

आत्मा केवल द्रष्टा बनी हुई है

भाव करे

अब हम अपने ही शरीर को अपने सामने जलते हुए देख रहे हैं

देखें • हमारा शरीर चिता पर रख दिया गया है • •

चिता मे आग लगाई जा रही है

आग की ज्वालाएँ ऊपर उठ रही हैं •

हमारे शरीर ने आग पकड ली है

वह जलने लगा है

शरीर पूरी तरह से जल रहा है

किन्तु आत्मा, आत्मा का कुछ नहीं विगड रहा है •

वह तो शरीर से एकदम असंग-असम्पृक्त हो गई है

वह तो चित्रपट के दृश्यों के समान अपने शरीर को जलते हुए दूर बैठी देख रही है

ग्रहा ।। आज का यह देह-दर्शन का भाव कितना भावपूर्ण है

शरीर आत्मा की भिन्नता का यह बोध कितना अनुपम है -

भाव करे .

अब हम पुन पीछे की ओर लौट रहे हैं

पुन देह भिन्नता के प्रारम्भिक बोध की ओर गति कर रहे हैं

हम ध्यान मुद्रा में बैठे हुए हैं -

शरीर से भिन्न आत्म-प्रदेश एक उज्ज्वल ज्योति के रूप में स्थित है .

हमारे सामने शरीर भी ध्यान मुद्रा में स्थित है .

हम इस देहात्मभिन्नता के बोध से जागृत होते हुए भी पुन. शरीर में प्रवेश कर रहे हैं -

क्योंकि जब तक कर्मों का सर्वथा क्षय नहीं हो जाता, तब तक सूक्ष्म-कार्मण शरीर से आत्मा मुक्त नहीं हो जाती, शरीर में स्थित रहना अनिवार्य है

अभी हम देह से सर्वथा अलग नहीं हो गए हैं .

अभी तो हमने देहात्मभिन्नता का ज्ञान किया है

देहात्मभिन्नता के इस बोध को ही तो भेद-विज्ञान कहा गया है....

भेद-विज्ञान ही तो मुक्ति साधना की मूलभित्ति है .

भेद विज्ञान के बिना मुक्ति साधना के प्रथम सोपान पर भी नहीं चढ़ा जा सकता है

भेद-विज्ञान को ही तो सम्यग् दर्शन कहा जाता है और सम्यग् दर्शन ही तो मुक्ति मन्जिल की पहली पायरी है .

आज हमने देह और आत्मा की भिन्नता को जान लिया है -

इस बोध से यह भी स्पष्ट हो जाता है कि जब शरीर भी अपना नहीं है, तो शरीर के साथ सम्बन्ध रखने वाले अन्य पदार्थ हमारे कैसे हो सकते हैं .

आचार्य अमित गति ने इसी बात को तो स्पष्ट किया है-

‘ यस्यास्ति नैक्य वपुषापि सार्धं,

तस्यास्ति कि पुत्र-कलत्र-मित्रं ।

पृथक् पृथक् चर्मणिरामद्रुपा ,

कुतोहि तिष्ठन्ति शरीर मध्ये ॥

अरे ! जब शरीर पर चमड़ी ही न हो, तो रोमकूप सर्पति वाल कहां टिक पायेंगे ? इसी प्रकार जब शरीर

ही अपना नहीं है, तो उससे सम्बन्धित मित्र-परिजन एव अन्य नाशवान् पदार्थ हमारे कैसे हो सकते हैं ?
तो आज हमें ससार के सभी पदार्थ अपने से भिन्न लग रहे हैं।

अब हमें किन्हीं तत्त्वों पर आसक्ति का भाव नहीं धर सकता है

आज हमें जड़ पदार्थों की नश्वरता का एव उनके आत्मा के साथ बने औपाधिक सम्बन्धों का ज्ञान हो गया है
अब हम आत्म-विज्ञानी बन गये हैं ...

हम शरीर में रहते हुए भी शरीर से भिन्न हैं
अब हमारा जीवन जल-कमलवत् निर्लिप्त हो गया है
हम परिवार में रह रहे हैं, किन्तु उसमें आसक्ति नहीं है

जैसे कमल कीचड़ में उत्पन्न होता है, जल में वृद्धि पाता है, किन्तु इन दोनों से अलग ऊपर उठकर रहता है ...

उसी प्रकार की अब हमारी चित्त-दशा हो गई है। हम ससार रूपी कीचड़ में पैदा हुए, परिवार रूपी पानी में बड़े हुए, किन्तु अब हम इनसे असम्पृक्त-अनासक्त रहकर जीना सीख गए हैं

हमें ससार में बाँधने वाला तत्त्व आसक्ति का भाव है
आज हमने देहात्मभिन्नता का बोध प्राप्त किया है
परिणामतः हम भेद विज्ञानी बने और आसक्ति भाव से ऊपर उठ गए ...

अब हमें ससार में बाँधने वाला कोई तत्त्व नहीं है।
हम देह के द्रष्टा बने रहे

हमारा भेद विज्ञान का भाव गहराता चला जाय
हमारा यह अनासक्ति का भाव सदा-सदा बना रहे
हम आत्मा और शरीर की भिन्नता का बोध सदा-सदा बनाएँ रखें, इसी भावतन्मयता के साथ ध्यान से बाहर आ जाएँ

अपने आप को, अपने सम्पूर्ण परिवेश को एकदम हल्का अनुभव करें

अपने मन को एकदम हल्का महसूस करें
प्रकृतिस्थ हो जाएँ

ध्यान से बाहर आ जाएँ



१७

शरीर में आत्म-ज्योति का समीक्षण

ध्यान मुद्रा बनाने

(प्रथम तीन प्रक्रियाओं को अतीव भावपूर्ण तन्मयता के साथ दोहराए)

शरीर के परिपूर्ण हटकेपन के अहसाम को बहुत गहराई तक अनुभव करें

मन के भार गति होने का अनुभव करें

भाव करें

आत्मा एकदम उज्ज्वल, निर्मल होती जा रही है

आत्मा की उज्ज्वलता का प्रभाव शरीर पर भी पड़ रहा है

शरीर भी उज्ज्वल प्रभा-स्वर होता जा रहा है

आज शरीर में फैलते हुए आत्म-ज्योति के प्रकाश को देखेंगे

आज हम चैतन्य प्रकाश का भावपूर्ण समीक्षण करेंगे

देखें अपने शरीर के भीतर प्रत्येक अणु-अणु में चेतना के संचार को देखें

शरीर व्यापी चैतन्य की सव्याप्ति का समीक्षण करें

अभी हमारा सम्पूर्ण शरीर आत्म-ज्योति से सव्याप्त होता जा रहा है

तीव्रतम अहोभाव से भरकर देखें

हमारा पूरा शरीर पारदर्शी हो गया है

हमारे शरीर के अणु-अणु में एक अलौकिक प्रकाश संचारित हो रहा है

हम उस अद्भुत प्रकाश के द्रष्टा बने हुए हैं

आज तो हमारा द्रष्टा भाव बहुत आनन्द विभोर कर देने वाला है, क्योंकि आज हम स्वयं की ज्योति का दर्शन कर रहे हैं

भाव करें

हमारे शरीर में हाट के पान-दोनो फकटा के बीच में एक नीचे किन्तु अत्यन्त आत्मादर मर्करी लाइट जल गट है -

हमारे सम्पूर्ण शरीर में प्रकाश ही प्रकाश फैल गया है •

यह प्रकाश आत्मा की ज्ञान-शक्ति का प्रकाश है....
 यह प्रकाश ज्ञानावरणीय कर्म के क्षयोपशम से होने वाला प्रकाश है
 हमारी चेतना एक प्रकाश पुञ्ज ही बन गई है....
 हमारा शरीर पारदर्शी काच के समान हो गया है....
 जैसे हमारी ध्यान मुद्रा स्थित देहाकृति ही कोई काँच की बर्नी है
 हमारे शरीर के रोम-रोम से अद्भुत प्रकाश की किरण निकल रही है..
 हमारे सम्पूर्ण शरीर से प्रकाश छिटक रहा है..
 यह प्रकाश अतुलनीय है, अद्भुत है, अनुपम है..
 हमारे तन, मन, प्राण सभी कुछ प्रभास्वर हो गये हैं. .
 यह प्रकाश केवल प्रकाश ही प्रकाश नहीं है..
 इस प्रकाश में चन्दन जैसी शीतलता भरी हुई है
 इस प्रकाश से चन्द्रमा जैसी सौम्यता टपक रही है....
 यही नहीं, इस प्रकाश से अद्भुत सौरभ फूट रही है....
 वह सौरभ अथवा सुवास अतुलनीय है .
 चन्दन, केवडा, गुलाब या अन्य किसी भी सुगन्ध से उसकी तुलना नहीं की जा सकती है
 वह सुगन्ध हमारे चारित्र की सुगन्ध है....
 भाव करे
 जैसे किसी ऐसी अगरबत्ती की महक हमारे चारो ओर व्याप्त हो गई है, जिसे हमने कभी देखा ही नहीं जिसकी गन्ध हमने कभी ली ही नहीं. .
 अहा ! कितनी अद्भुत महक हमारे चारो ओर होती जा रही है .
 हमारे आस-पास का सम्पूर्ण वायुमण्डल सुवासित हो गया है.
 यह सुवास हमारे चारित्र आराधना की सुवास है.
 आज हम ज्ञान के प्रकाश एवं चारित्र की सुवास का प्रत्यक्ष अनुभव कर रहे है
 हमारे ज्ञान का प्रकाश सम्पूर्ण वायुमण्डल में व्याप्त हो रहा है, तो हमारे चारित्र की सुवास से समस्त वातावरण महक रहा है.
 कैसी अनिर्वचनीय महक फैल रही है, हमारे चारो ओर
 भाव करे
 हम इस अकथनीय सुवास में सराबोर हो रहे हैं .
 चारित्र आराधना की यह सुवास हमारी समस्त चेतना में अद्भुत आनन्द भर रही है....

हम इन क्षणों अनुपम आनन्द के सागर में तैर रहे हैं •
हमारे ममस्त सकल्प-विकल्प, अन्य तनाव समाप्त हो
गये हैं

हमारे शरीर से प्रकाश और सुगन्ध दोनों निकल रहे हैं •••
हमारा सम्पूर्ण शरीर पुलकित-रोमाचित हो रहा है
इन क्षणों हमारा ध्यान शरीर की नश्वरता पर नहीं,
उसमें विद्यमान ज्ञान, दर्शन, चारित्र्य धारक आत्मा पर
है

शरीर तो उस काच की वर्नी-शीशी के समान माध्यम
है, जिसमें से प्रकाश और सुगन्ध फैल रही है

इन क्षणों हमारे चारों ओर प्रकाश ही प्रकाश है, सुगन्ध
ही सुगन्ध है •

प्रकाश और सुगन्ध के अलावा यहाँ अभी और कुछ भी
नहीं है

प्रकाश प्रकाश • प्रकाश

सुवास •• सुवास सुवास

यह प्रकाश अत्यन्त रमणीय, अतीव आह्लादक है और
यह सुवास भी परम प्रीतिकर परम आह्लादक है

अनुभव पूर्ण भाव करे

हम उस दिव्यातिदिव्य प्रकाश का उस अनुपम सुवास
का जो भरकर आनन्द ले रहे हैं

डूबते जाएँ, उस प्रकाश और सुवास के आनन्द सागर
में

एक तन्मयता, एक तल्लीनता बना ले

कितना मन भावन ! कितना अलौकिक प्रकाश है
यह !

इन क्षणों हम आनन्द ही आनन्द में मग्न हैं

ससार के समस्त तनावों से दूर, समस्त विवादों में अलग,
एकाकी आत्म-रमणता का आनन्द

और यह आनन्द कृत्रिम नहीं है

यह चैतन्य का सहज-सदा सहभागी आनन्द है

ज्ञान, दर्शन, चारित्र्य चेतना के सहज सहभागी गुण हैं,
अतः उनका प्रकाश, उनकी सुगन्ध चेतना की सहभागी

सहज अवस्थाएँ हैं

अरे ! कृत्रिम तत्त्वों में वह आनन्द है ही कहाँ •

जो आनन्द आत्मा की सहज अवस्था में है, वह इन
कृत्रिम पदार्थों में कभी भी सम्भव नहीं है

भाव करे

हमारे शरीर में जल रही नकरी नाइट का वह नाभ्य-
नीतल प्रकाश बरसा जा रहा है

हृदय कमल से उठने वाली वह सौरभ बढ़ती जा रही है
 हमारे आस-पास के वातावरण में एक अलौकिक मादकता का भाव गहराता जा रहा है
 हमारी चेतना उस मादकता में सराबोर हो रही है
 वह मादकता नशीले पदार्थों की नहीं
 वह मादकता चेतना की सहजावस्था की है
 हम चारों ओर से सुवास और सुगन्ध से घिरे हुए हैं...
 आज हमने एक अद्भुत दिव्यता का अनुपम आत्म-ज्योति का साक्षात्कार किया है
 आज के हमारे ध्यान का आनन्द एक अलग ही प्रकार का आनन्द है
 आज हम जीवन की अद्भुत दिव्यता की यात्रा कर आए हैं
 हमारी यह दिव्यता की अलौकिक छटा बढ़ती चली जाए
 हमारे ज्ञान का प्रकाश निरन्तर ऊर्जस्वित होता चला जाए
 हमारे चारित्र्य की सुवास दिग्दिगन्त को सुवासित करती रहे
 हमारी चेतना में ज्ञान और चारित्र्य के प्रति अहो भाव बढ़ता चला जाय
 इस उल्लसित भाव के साथ
 इस कमनीय अहोभाव के साथ ध्यान से बाहर आ जाएँ
 अपने आप को प्रकाश एवं सुगन्ध के घेरे में एकदम हल्का अनुभव करें
 अपने तन, मन एवं प्राणों में एक सात्विक तरलता का अनुभव करें
 यह तरलता, यह सात्विकता उच्चकोटि की है •
 इस अहोभाव में रममाण होते हुए ध्यान से बाहर आ जाएँ •



ऊर्ध्वगमन एवं परमात्म-भाव का समीक्षण

ध्यान मुद्रा बना ले

(प्रथम तीन प्रक्रियाओं को अतीव उत्प्रेरक भावों के साथ दोहराएँ)

तीव्रतम भाव करें

हमारे कषायों का विरेचन हो गया है

हमारे मिथ्यात्व — अज्ञान आदि मूल दोषों का विरेचन हो गया है

हमारे समस्त विकार क्षीण हो गए हैं

हमारा मन एक दम हल्का हो गया है

आत्मा का हल्कापन सीमातीत हो गया है

आत्मा ऐसी हल्की हो गई है कि अब परमात्म-भाव तक पहुँचने में अधिक श्रम की आवश्यकता नहीं रहेगी

कल्पना कर

इन क्षणों हम किसी शून्य जगल में वृक्षों के झुरमुट के बीच एक शिलापट्ट पर बैठे हुए हैं

हमारे चारों ओर हरियाली ही हरियाली फैली हुई है

फूलों की मन्द-मन्द मुगन्ध वायु-मण्डल को नुरभित कर रही है

मन्द-मन्द बयार चल रही है जो तन मन को आल्लादित करने वाली है "

कहीं-कहीं, कभी-कभी पक्षियों की चहचहाट के अतिरिक्त सम्पूर्ण वातावरण में नीरव शांति का साक्षात्कृत छाया हुआ है

इस क्षणों हमारी ध्यान मुद्रा बहुत भावपूर्ण हो रही है

हम वाटर के समस्त दुन्डा-तताओं में गवदम चलन हट गए हैं

घना हम समस्त दुनिया में चलन गलतकी आत्मस्थ भाव में जीने लगे हैं

'एगोए नत्व मे कोई' का भागम वाच्य हमारी चेतना में समभाष हो रहा है — मन-मन में व्याप्त हो रहा है

नाम हर

जना हम गुरु निजान जन में बैठे हुए हैं "

अपने-पराये सभी व्यक्तियों से एकदम दूर एकात्म
भावलीन है हम

तेरे-मेरे की सारी परिधिया टूट गई है।

विचारो मे व्यापकता-विराटता का सचार हो रहा है ।

हमारे चारो तरफ दूर-सुदूर तक वातावरण मे नीरव
शान्ति छाई हुई है

हम एक शिलापट्ट पर खुले आकाश मे शात-प्रशात होकर
स्थिरासन मे बैठे हुए है। ..

सकल्प करे....

अचानक हमारे शरीर मे अद्भुत हल्कापन आ रहा है
ऐसा हल्कापन, जैसा हमने पूर्व मे कभी अनुभव नही
किया

गुब्बारे से भी अधिक हल्का हो गया है हमारा शरीर
अरे ! यह क्या ? हमारा शरीर आसन से ऊपर उठने
लगा है

जैसे हल्की चीज ऊपर उठती है, उसी प्रकार हमारा
शरीर ऊपर उठता जा रहा है ।

शरीर अधर हो रहा है

हमारे शरीर को अब नीचे किसी आश्रय-सहारे की
आवश्यकता नही रही है

वह आसन से लगभग चार अगुल ऊपर अधर हो गया
है

हमारे तन के साथ हमारा मन भी एकदम हल्का होता
जा रहा है ।

इन क्षणो का हमारे तन और मन का हल्कापन अनुपम
है

भाव करे ।

हमारा शरीर ऊपर उठता जा रहा है

वह निरन्तर ऊर्ध्वगमन कर रहा है ।

अहा ! कितने उल्लसित-आनन्द भरे क्षण है ये

हम जैसे आकाश मे बद्ध पर्यकासन ही तैरते जा रहे है ।
ऊपर उडते जा रहे है ।

हमारा यह ऊर्ध्वगमन अत्यन्त आह्लादक, अतीव प्रमोद-
जनक है

हम विशाल आकाश मे ऊपर उठते ही जा रहे हैं, हम
बहुत ऊँचाइयो पर पहुँच रहे है । ..

चू कि हमारा मन भी एकदम हल्का हो गया है, अत
भावात्मक दृष्टि से भी इस समय हमारी चेतना बहुत
ऊँचाइयो का स्पर्श कर रही है

द्वय आरंभ भाव अर्थात् तन और मन मे हम ऊपर उठते जा रहे है

अनुभव कर अपनी ऊपर उठती हुई स्थिति का अनुभव कर

हम आकाश मे पहुँच ऊँच उठ गये है

हम ऐसे प्रायु मण्डल मे पट्टे च गए जहा चारो ओर मुगन्ध ही मुगन्ध फैल रही है

हम आत्मिक आनन्द मे आप्यायित होते जा रहे है

महमा हम अधर आकाश मे स्थिर हो गए हैं

हमारी अन्तर् दृष्टि गुल गई है और हमे दूर-मुद्दूर तक दिखाई दे रहा है

महमा हमारे दृष्टि एक अलौकिक प्रभा-नम्पन्न दिव्य पुरुष पर पडती है ..

एक आकाशचारो पुरुष दूर-मुद्दूर न हमारी ओर चला आ रहा है

उसका सम्पूर्ण शरीर स्वर्ण-कान्ति जैसा चमक रहा है

चेहर पर अनन्त सूर्या मे भी अधिक तेज दमक रहा है

उस तेजस्विता के सामने हमारी दृष्टि चौधिया रही है

हमारी दृष्टि मे चकाचाप उत्पन्न हो रही है

अहा ! कितनी अनुपम तेजस्विता ! कितना अलौकिक रूप ! किंसी दिव्य छटा ! कितना नयनाभिराम मीन्दयं !

मन मुग्ध हुआ जा रहा है

चेतना आनन्द-विभोर हुए जा रही है

आहो ! यह लोकोत्तर आकाश-पुरुष हमारे निवट जाता जा रहा है

उस ही तेजस्विता हमारे लिये अमत्य होती जा रहा है

हम उस तेजस्विता मे आरुण्ट डूबते जा रहे है

अरे ! यह लोकोत्तर महापुरुष और कोई नहीं परम

स्वर्णान्ति परम आराध्य हमारे गुरुदेव ही है

आज मे अपने मूल रूप मे आ रहे है

हमारी नहुनित दृष्टि न आज तक उनके आन्तरिक रूप

का, उनकी अपरम्पार तेजस्विता को देखा नहीं

कितनी करुणा टपक रही है—उनकी दृष्टि से...
 कितनी सौम्यता व्याप्त हो रही है, उनके चेहरे पर
 सूर्यो का प्रकाश आज इस दिव्य काति के समक्ष परास्त
 हो गया है
 चन्द्रमा की सौम्यता आज इस दिव्य प्रभास्वर, शान्त-
 प्रशान्त छटा के सामने हतप्रभ हो गई है
 ओ हो ! वे महापुरुष तो सहसा हमारे समीप आकर
 खड़े हो गए है
 उनकी अँगुलिया एव हथेली के मध्य भाग से तेज किरणे
 निकल रही है, जो सीधी हमारी चेतना तक पहुँच
 रही है
 हमारी रही सही कलुपता भी उन किरणों की ऊष्मा से
 भस्म होती जा रही है
 हमारी चेतना मे अद्भुत विशुद्धि एव अप्रतिम प्रकाश
 फैलता जा रहा है
 उस महापुरुष - परम गुरु की दिव्य एव सौम्य दृष्टि से
 मानो अमृत का निर्भर ही बह रहा है
 वह अमिय धारा हमारी आत्मा को आनन्द से आप्यायित
 कर रही है
 अहो ! कितनी करुणा बरस रही है हमारे ऊपर
 हम उस करुणा की अमृतधारा मे नहाकर सराबोर हो
 रहे है ..
 भाव करे
 उस दिव्य पुरुष ने अपनी भुजाएँ हमारी ओर
 बढा दी है .
 अरे ! वे हमे अपनी भुजाओ मे भर लेना चाहते है
 वे हमे अपने अनुरूप ही बना देना चाहते है
 नही, वे हमे अपने मे ही मिला देना चाहते है
 एक अस्तित्व मे ही समा लेना चाहते है
 उनकी भुजाएँ आगे बढ रही हैं
 वे हमारे अत्यन्त निकट आ गए है
 और और उन्होने हमे अपनी भुजाओ मे भर लिया
 आत्मसात् कर लिया
 अहा ! कितने आनन्द के क्षण है ये
 परमात्म-मिलन के ये अद्भुत क्षण अनुपमेय हैं
 हमारी सम्पूर्ण चेतना मे एक अलौकिक भाव भर
 गया है
 हमारे सम्पूर्ण शरीर मे एक सनसनाहट फैल रही है

परमात्म-भाव का दिव्य-प्रकाश हमारी चेतना में भर गया है

हमारी नयन-मंथन में रक्त नहीं, अमृत-अमृत दाँड रहा है
हमारे रोग के कोटाणु न जाने कहाँ खिलीन हो गए हैं
अरे ? जहाँ अमृत धारा ही बहती है वहाँ रोगाणु रह
ते कैसे सकते हैं

शर परमात्म-भाव - मद् गुरुदेव की अप्रतिम कृपा के
पशुत्वं अमृत के अनायास और मिल हो क्या सकता है
अहा ! हमारी चेतना अद्भुत आनन्द में, अनुपम गान्धि
में सरासार हो रही है

मद्गुरुदेव की नादान् कृपा उष्टि नये हमारे तन-मन
सभी दृष्ट पवित्र हो गए हैं

नय के रोग और मन के विकार नाश हो गए हैं

अनुपम कृपा उरग रही है, हमारे ऊपर परमात्म-स्वरूप
मद्गुरु देव की

आज हमारी वाणी मूक हो गई है

सम्पूर्ण शरीर समाश्रित हो रहा है

हम मद्गुरु देव की कृपा को शब्दों में व्यक्त करना
चाहते हैं, किन्तु हमें शब्द ही नहीं मिल रहे हैं

हमारी वाणी ही नहीं, मोचने की शक्ति भी मूक हो
गई ?

उन क्षणा हम अपने आप में खीन हो गए हैं

स्वयं में था गए हैं

हमारी यह आत्मजीवना अतीव गहरी है

आश्चर्य है

भाव कर

हम उन दिव्य आशाएँ पुण्य मद्गुरु देव की बुजाया में
समाते जा रहे हैं

उन दिव्य किरणों से हमारा सम्पूर्ण शरीर आलोकित होता जा रहा है

अभी हम दुनिया के समस्त विचारों से परे हो गए हैं केवल प्रकाशमय हो गए हैं

बाहर का भाव मिटा कि अन्धकार विलीन हुआ

बाहर का भाव मिटा कि अन्तर् का, परमात्म-भाव का प्रकाश प्रज्ज्वलित हुआ..

अहा ! सद्गुरु के रूप में अनन्त ज्ञान, अनन्त दर्शन, अनन्त आनन्दमय परमात्मा हमारे अन्दर बैठ गए हैं

अभी हमारी चेतना को वह आनन्द प्राप्त हो रहा है कि अब इस स्थिति से बाहर आने का भाव ही नहीं बनता है

परमात्मा की इस अप्रतिम सन्निधि को छोड़ने को जी ही नहीं करता है

भाव हो रहा है कि परमात्मा के इस दिव्य रूप को देखते ही चले जाएँ, देखते ही चले जाएँ

हम अभी अनन्त-अपार आनन्द के सागर में तैर रहे हैं भाव करे

दिव्य द्रष्टा परम गुरु ने हमारे प्रवेश द्वार किंवा दर्शन-केन्द्र के द्वारा हमारे भीतर शक्तिपात कर दिया

और इस शक्तिपात के साथ ही वह दिव्य पुरुष, वह लोकोत्तर व्यक्तित्व हमें अपने भुजपाश से मुक्त कर देता है

अरे ! अरे ! ! यह क्या ? वह परम पुरुष हमसे अलग होते जा रहे हैं

वे हम से दूर-दूर-सुदूर चले जा रहे हैं....

हम असहाय सी स्थिति में उन्हें जाते हुए अपलक देख रहे हैं ...

वह दिव्य छटा हमारी आँखों से ओझल हो रही है

वह मोहिनी मूरत हमारी दृष्टि से दूर चली गई

अभी हमारे कानों में उस दिव्य पुरुष की एक ध्वनि पड़ रही है

गहन गम्भीर ध्वनि "अप्पाण सरण गच्छ, अप्पाण सरण गच्छ अप्पाण सरण गच्छ और और वह महान् दिव्य-ज्योति हमसे दूर-सुदूर चली गई

वह परम गुरु हमें पुन अघर आकाश में एकाकी असहाय छोड़ कर चले गये

नहीं—नहीं अब हम असहाय कहाँ रहे

उन महात्त परोपकारी पुरुष ने हमारे भीतर दिव्य
 शक्तिमान जा कर दिया है
 हमारी नगा म अब रक्त नहीं असृत बह रहा है
 यही प्रचण्ड शक्ति का शरक विद्यत प्रवाह बह रहा है
 अब हम अन्य किसी ची नहीं, अपनी जरण में नाँट
 रहे हैं
 हम अपनी आत्मा की जरण में जा रहे हैं
 आत्म-जरण के हम अहोभाव में भरे हुए ही हम
 पार-धीरे नीचे उतर रहे हैं
 बहुत धीरे-धीरे आकाश में तैरते हैं हम नीचे अपने मूल
 स्थान पर पहुँच रहे हैं
 अब हम एक अनिप्रचनीय आनन्द भरे हुए अपने मूल
 स्थान शिलापट्ट पर आ गए हैं
 आज की ध्यान साधना का यह आनन्द शब्दातीत है
 वर्णनातीत है - अनौचित्य है - अनुपम है
 आज ही हमारी ध्यान साधना परमोच्च श्रेणी की
 ध्यान साधना थी
 आज हम देहातीत अवस्था में पहुँच गए थे
 आज हम परमात्म मन्दिन के द्वार पर पहुँच गये थे
 प्रज्ञा ! आज हमारी चेतना कितने आनन्द में डब
 गई थी
 हमारा यह आनन्द सदा-सदा बना रहे
 हमारी यह शान्ति शाश्वतता में स्थापित हो जाए
 इसी भावाम्बेक्षण अहोभाव के साथ ध्यान में बाहर
 आ जाएँ
 अपने आपका प्रतपचित्त, प्रफुल्लित वदन एवं आनन्द
 ऊर्मित अनुभव करें
 अपने सम्पूर्ण परिशेष का हल्का अनुभव कर
 आत्मतीनता की नदरों में डूबी लगे रहें

समीक्षण की एक प्रक्रिया— गुणस्थान आरोहण

ध्यान मुद्रा बनाले

(प्रथम तीन प्रक्रियाओं को अनन्य श्रद्धापूर्ण सकल्प के साथ दोहराएँ)

हमारा शरीर बहुत अधिक हल्का हो गया है

हमारा मन भी एकदम हल्का होता जा रहा है

किन्तु मन मे रहा हुआ थोडा भी मैल उसे वार-वार भारी कर देता है

हम साधना के द्वारा मन को हल्का करते है, किन्तु २३ घटो की प्रवृत्तियाँ पुन-पुन उसे भारी बोझिल बना देती है ..

जैसे कोई व्यक्ति कमरे के एक दरवाजे से कचरा बाहर निकालता है और अन्य पाँच खिडकियो से हवा के साथ पुन कचरा कमरे मे आता रहता है

यदि खिडकियाँ खुली है तो २३ घटा ४० मिनट कचरा आता रहता है

केवल बीस मिनट उसकी सफाई के लिये दिये जाते है .

वे बीस मिनट भी पर्याप्त हो सकते है यदि नवीन कचरे के आने के द्वारो को बद कर दिया जाय

आज हम उन द्वारो का समीक्षण करेगे

समीक्षण ही नही, आत्मा मे कर्म मैल के आने के द्वारो को बद करते हुए क्रमश ऊर्ध्वारोहण करेगे ..

जिसे आगमिक भाषा मे गुणस्थान-आरोहण कहा जाता है

गुणस्थान आरोहण का अर्थ है आत्मा का क्रमिक रूप से विकास की ओर गतिशील होना

निचली कक्षाओं से ऊपर उठते हुए ऊपर की कक्षाओं मे प्रवेश करते जाना

गुणस्थान आरोहण के पूर्व हम आत्मा की अनादि-कालीन मूल स्थिति का समीक्षण करेगे

भाव करें

हमारी आत्मा की यह सबसे निम्नतम दशा है, जहाँ हमें ज्ञान की एक छोटी-सी किरण भी दिखाई नहीं देती किन्तु घुणाक्षर न्याय से अथवा गिरि-नदी पापाण के न्याय से हमारी चेतना में सहसा परिवर्तन होने लगा है •

भाव करे

अब हमारी अज्ञान-आवृत चेतना में कुछ प्रकाश फैलने लगा है....

यद्यपि यह प्रकाश इतना मन्द-अस्पष्ट है कि इसमें आत्म-बोध नहीं हो पा रहा है

किन्तु इसे हम आगमिक भाषा में कृष्ण पक्ष से शुक्ल पक्ष में आना कह सकते हैं

उस निगोद अवस्था से निकल कर अब हमारी आत्मा प्रत्येक वनस्पति में आ गई है

भाव करे

अब हमारी चेतना आम की गुठली में जीव के रूप में बैठी है

अभी हम सुखी नहीं बन गये हैं, फिर भी एक शरीर में अनन्त जीव वाली दशा से तो बहुत ऊपर उठ गये हैं

अभी हम एक शरीर में, एक ही जीव के रूप में हैं

फिर भी हमारी यह अवस्था भी अत्यन्त सुपुष्ट अवस्था है

शास्त्रीय दृष्टि से इसे एकेन्द्रिय वर्ग कहा जाता है

अनुभव करे कि हमारी चेतना में एक और प्रकाश किरण फूट रही है

अब हम उस एकेन्द्रिय की निम्नतम श्रेणी से कुछ ऊपर उठकर द्वीन्द्रिय वर्ग में आ गये हैं

भाव करे कि इस समय हम एक कीड़े के रूप में रेंग रहे हैं

एकदम गन्दगी में लिप्त हमारा तन अत्यन्त मुलायम होते हुए भी अशोभनीय बना हुआ है

कल्पना करे एक बड़ा कीड़ा हमारे पीछे लगा है अथवा पाँच-दस चिड़ियाँ हमारे पीछे लग गई हैं और हम छट-पटा कर अपने प्राण बचाने को भाग जाना चाहते हैं

किन्तु परन्तु कहाँ है वह स्वतंत्रता और शक्ति, कि हम अपने से बलशाली प्राणियों से बचकर निकल जायें

लो,.... हम मर गए हैं कीड़े के रूप से हमारा उद्धार हो गया है और अब हम चीटी के रूप में उत्पन्न हो गये हैं

हमारी आत्मा की यह सबसे निम्नतम दशा है, जहाँ हमें
ज्ञान की एक छोटी-सी किरण भी दिखाई नहीं देती।
किन्तु घुणाक्षर न्याय से अथवा गिरि-नदी पाषाण के
न्याय से हमारी चेतना में सहसा परिवर्तन होने लगा
है।

भाव करे

अब हमारी अज्ञान-आवृत चेतना में कुछ प्रकाश फैलने
लगा है...

यद्यपि यह प्रकाश इतना मन्द-अस्पष्ट है कि इसमें आत्म-
बोध नहीं हो पा रहा है

किन्तु इसे हम आगमिक भाषा में कृष्ण पक्ष से शुक्ल पक्ष
में आना कह सकते हैं

उस निगोद अवस्था से निकल कर अब हमारी आत्मा
प्रत्येक वनस्पति में आ गई है

भाव करे

अब हमारी चेतना आम की गुठली में जीव के रूप में
बैठी है

अभी हम सुखी नहीं बन गये हैं, फिर भी एक शरीर में
अनन्त जीव वाली दशा से तो बहुत ऊपर उठ गये हैं

अभी हम एक शरीर में, एक ही जीव के रूप में हैं

फिर भी हमारी यह अवस्था भी अत्यन्त सुषुप्त अवस्था
है

शास्त्रीय दृष्टि से इसे एकेन्द्रिय वर्ग कहा जाता है

अनुभव करे कि हमारी चेतना में एक और प्रकाश किरण
फूट रही है

अब हम उस एकेन्द्रिय की निम्नतम श्रेणी से कुछ ऊपर
उठकर द्वीन्द्रिय वर्ग में आ गये हैं

भाव करे कि इस समय हम एक कीड़े के रूप में रंग
रहे हैं

एकदम गन्दगी में लिप्त हमारा तन अत्यन्त मुलायम
होते हुए भी अशोभनीय बना हुआ है

कल्पना करे एक बड़ा कीड़ा हमारे पीछे लगा है अथवा
पाँच-दम चिड़ियाँ हमारे पीछे लग गई हैं और हम छट-
पटा कर अपने प्राण बचाने को भाग जाना चाहते हैं

किन्तु परन्तु कहाँ है वह स्वतंत्रता और शक्ति, कि
हम अपने से बलशाली प्राणियों से बचकर निकल
जायें

नो, हम मर गए हैं कीड़े के रूप में हमारा उद्धार हो
गया है और अब हम चीटी के रूप में उत्पन्न हो गये हैं

इन क्षणों हम तीन इन्द्रिय वाले एक प्राणी है चीटी के
रूप में हम अपना खाद्य इकट्ठा करने को दौड़ रहे हैं
हम सड़क पार कर रहे हैं और किसी व्यक्ति का पैर हम
पर लग जाता है "

हम तडप रहे हैं

अनुभव करें

हम छटपटा रहे हैं इधर से उधर घुडक रहे हैं •

और हमारे प्राण निकल गये

हम सहज विकास करते जा रहे हैं •

बिना किसी पुण्य के पहाड़ से गिरने वाले पत्थर की
तरह जो घुडकता-घुडकता अपने आप गोल मटोल हो
जाता है

बिना किसी कल्पना के वह शाशिश्राम बन जाता है

उसी प्रकार हम भी विकास की ओर बढ़ते जा रहे हैं "

तीन इन्द्रियों से निकल कर हम अब अपने आपको एक
मधुमक्खी के रूप में देख रहे हैं

हमारी यह आत्मा पुष्पो पर मँडरा रही है

पुष्पो का पराग-रस एकत्रित करने को इधर-उधर दौड़
रही है

हमारा तन एकदम हल्का-हल्का है और हम निर्बाध
गगन की सैर कर रहे हैं

हम आकाश में उड़ रहे हैं एक मधुमक्खी के रूप में

हम रस-संचय करके ले आये हैं

अपने छत्ते में रस एकत्रित कर रहे हैं

अब क्षुद्र योनि में भी हम प्रसन्न हैं

अपने कार्य में व्यस्त हैं

किन्तु सहसा एक मधु एकत्रित करने वाला शिकारी
आकर हमारे छत्ते के आसपास आग लगाकर धुँआ ही
धुँआ कर देता है

हम धुँए के कारण अन्धी हो जाती हैं

हमारा पूरा-हजारों मक्खियों का परिवार इधर-उधर
अस्त-व्यस्त होकर भागने लगता है

हमसे बहुत-सी अचेत हो जाती है

बहुत-सी तत्काल मर जाती हैं

उन मृत्युन्मुखी मक्खियों में हम भी तडप-तडप कर अपने
प्राण दे देते हैं

किन्तु मरते समय हमारे भीतर वैर का कलुषित भाव
निर्मित हो जाता है

सहसा एक शिकारी पीछे से गोली चलाता है और हम एक भयकर गर्जना के साथ धराशायी हो जाते हैं वास्तव में हम अपने आपको एक तड़फडाते सिंह के रूप में अनुभव करें

यह क्रम एक दृष्टि से तो चेतना का विकास क्रम है, किन्तु क्रूरता की दृष्टि से तो पाप की प्रचुरता का क्रम है

इस रूप में यह आत्मा एकेन्द्रिय-निगोद से निकलकर विकास क्रम की यात्रा करते हुए पचेन्द्रिय तक पहुँच गई है

इस विकास के साथ ही हमारी क्रूरता भी बढ़ती गई है

हम एकेन्द्रिय से पचेन्द्रिय जैसी उच्च जाति में पहुँच कर भी शेर जैसी क्रूर योनि में आ गये हैं

भाव करें

हम इस समय एक शक्तिशाली सिंह होकर भी बूढ़ की गोली के शिकार होकर भूमि पर पड़े छटपटा रहे हैं

चन्द्र क्षणों छटपटा कर हम मृत्यु को प्राप्त हो जाते हैं

और वहाँ से मरकर नरक में चले जाते हैं

वह हमारा शत्रु शिकारी भी मरकर नरक में चला आता है

एक दूसरे के वैर का बदला हम नरक भूमि में पूरा कर रहे हैं

दारुण दुखों के बीच हम एक दूसरे को निरीह दृष्टि से देख रहे हैं

हमारे विचारों में कोमलता का संचार हो रहा है

एक दूसरे के प्रति करुणा के भाव फूट रहे हैं

विचारों में सरलता आ रही है

हम नरक की अनन्त वेदना को भोग कर अकाम निर्जरा से कर्म क्षोण करते हुए वहाँ से निकल कर मनुष्य योनि में आ गये हैं

इसी प्रकार के विकास क्रम में हम सुकुल आर्य क्षेत्र में पहुँच जाते हैं

भाव करें

अब हम एक उच्चकुलीन मनुष्य के रूप में उत्पन्न हो गए हैं

सयोगत हमें वीतराग भगवान् की देशना सुनने का मुअवसर प्राप्त होता है और हमारी आत्मा धर्म-श्रवण कर सम्प्रवृत्त-शुद्ध श्रद्धा की ओर उन्मुख होती है

हम उस पारधी पर अत्यन्त क्रुद्ध हो जाते हैं और मर कर जहरीले विच्छू के रूप में उसी चार इन्द्रिय वर्ग में उत्पन्न हो जाते हैं

हमारा वैर भाव उस शत्रु को ढूँढने लगता है हमारा कषाय तीव्रतम होता जा रहा है

हम अपने पूर्व जन्म के शत्रु को नष्ट करे उसके पूर्व ही उसी शिकारी-पारधी के द्वारा हम मारे जाते हैं

हमारा द्वेष तीव्रता से बढ़ जाता है

हम उस चतुरिन्द्रिय योनि से निकलकर पंचेन्द्रिय योनि में एक सर्प के रूप में जन्म ले लेते हैं ••

भाव करे

वास्तव में हम इन क्षणों में एक जहरीले नाग के रूप में हैं

हम कुछ बड़े होकर अपने घातक-शत्रु को खोज रहे हैं वह हमारा हत्यारा सामने चला जा रहा है और हम क्रोधारुण नेत्रों से उसकी ओर देख रहे हैं

हमारा क्रोध प्रचण्ड हो जाता है

हम तेज फूटकार करते हुए उसके पीछे दौड़ते हैं और पीछे से उसे डक मार देते हैं

वह पीछे मुड़कर हाथ में पकड़े हुए, किसी शस्त्र का हम पर बड़े जोरों का प्रहार करता है

हम तड़फड़ा कर अत्यन्त क्रूर परिणामों के साथ मरकर एक सिंहनी के गर्भ में उत्पन्न हो जाते हैं

कल्पना करे

हम अभी एक सिंहनी के गर्भ में सकुचित अग पड़े हुए हैं

गर्भ की भयकर वेदना का हमें प्रत्यक्ष अनुभव हो रहा है

हम अभी एक काल कोठरी में पड़े हुए हैं

हमें अपनी कोई सुध-बुध नहीं है •

और अब हम गर्भ से बाहर निकलकर एक सिंह शावक-जेर के छोटे से बच्चे के रूप में क्रीड़ा कर रहे हैं

हम विकसित होकर एक विकराल सिंह के रूप में वन-भ्रमण कर रहे हैं

अपने आहार के लिये वन में भ्रमण करते हुए हमें एक हरिणी अपने बच्चे के साथ भ्रमण करती हुई दिखाई देती है •

और हम उसके पीछे दौड़ते हैं

क्रूरता का भाव हमारी नम-नस में ममाया हुआ है

महमा एक शिकारी पीछे से गोली चलाना है और हम एक भयकर गर्जना के साथ घराशायी हो जाते हैं
वाम्भव में हम अपने आपको एक नटफटाते मिट्ट के रूप में अनुभव कर

यह क्रम एक दृष्टि में तो चेतना का विकास क्रम है, किन्तु प्रकृता की दृष्टि में तो पाप की प्रचुरता का क्रम है

उस रूप में यह आत्मा एकेन्द्रिय-निर्गोद में निकलकर विकास क्रम की यात्रा करते हुए पचेन्द्रिय तक पहुँच गई है

उस विकास के साथ ही हमारी क्रूरता भी बढ़ती गई है

क्रम एकेन्द्रिय से पचेन्द्रिय जैसी उच्च जाति में पहुँच कर भी जेर जैसी क्रूर योनि में आ गये हैं

भाव कर

हम इस समय एक शक्तिशाली मिट्ट होकर भी बटूक की गोली के शिकार होकर भूमि पर पड़े छटपटा रहे हैं

चन्द्र क्षणों छटपटा कर हम मृत्यु का प्राप्त हो जाते हैं

और वहाँ से मरकर नरक में चले जाते हैं

यह हमारा शत्रु शिकारी भी मरकर नरक में चला आता है

एक दूसरे के वैर का बदला हम नरक भूमि में पूरा कर रहे हैं

साराण दुःखों के बीच हम एक दूसरे का निरीह दृष्टि में देख रहे हैं

हमे आत्मबोध प्राप्त होता है, किन्तु कुछ शका कुशकाएँ बनी रहती हैं

परिणामतः हम विचारो की डाँवाडोल स्थिति में पहुँच जाते हैं

इसी अवस्था को आगमिक भाषा में तृतीय मिश्र गुण-स्थान कहते हैं...

यह आत्मा के उत्थान की ओर गतिशीलता का ससूचन है

कुछ समय—अर्थात् अन्तर्मुहूर्त तक ही विचारो की यह दोलायमान स्थिति रहती है

धीरे-धीरे हमारे विचारो में विशुद्धता का प्रवेश हो रहा है

हमारी अनादिकालीन राग-द्वेष की ग्रन्थि ढीली हो रही है

हमारे अध्यवसायो में विशुद्धि का प्रकर्ष बढ़ता जा रहा है

अध्यवसायो की इस विशुद्ध स्थिति को शास्त्रीय भाषा में यथा प्रवृत्तिकरण कहते हैं

भाव करें

हमारे भाव जगत् में एक क्रान्तिकारी परिवर्तन हो रहा है....

हमारे अध्यवसायो में आत्म-दर्शन की भूमिका का निर्माण हो रहा है ..

वीतराग-वाणी पर चिन्तन करते-करते हमारे विचार अभूतपूर्व रूप से विशुद्ध हो रहे हैं ..

ऐसी विशुद्धि जो पूर्व में कभी नहीं हुई ..

कल्पना करें ..

अभी हमारी चेतना वीतराग उपदेश के गहन चिन्तन में खोई हुई है

वह एक-एक शब्द की गहरी चिन्तना में डूबी हुई है... .

भाव विशुद्धि की यह प्रक्रिया अपूर्व करण कहलाती है .

आत्मा में एकदम विशुद्धि बढ़ती जा रही है

कर्मों के, मुख्य रूप से मोहनीय कर्म के वृन्द क्षीण होते जा रहे हैं .

मिथ्यात्व मोह के दलिक तीव्रता से क्षीण हो रहे हैं और आत्मा में एक अलौकिक अभूतपूर्व प्रकाश फैलता जा रहा है.

अब हमारी आत्मा इस स्थिति पर पहुँच गई है कि स्व-दर्शन किये बिना नहीं रहेगी और इस भाव-प्रकर्ष को

अनिवृत्तिरुग्ण कहा जाता है
 भाव करें तीव्रतम ग्रहोभाव में वहे
 अभी हमारी आत्मा में दिव्य प्रकाश फूट रहा है
 यह देखें दर्शन मोहनीय कर्म का प्रबलतम धयोपशम
 हो गया है और नम्यकदर्शन का अनुपम प्रकाश हमारी
 चेतना में फैल गया है
 हम उन क्षणों में आत्मदर्शन का अपूर्व आनन्द ले रहे
 हैं
 हमें स्वयं का बोध-स्वदर्शन हो गया है
 हमारे अनादिकालीन मिथ्यात्व का श्रवसान हो चुका
 है
 हमारी चेतना में पीतराग वचनों पर अनन्य आस्था का
 जागरण हो गया है
 मुद्देव, मुगुरु और मुधर्म के प्रति हमारी प्रीति गहरी होती
 जा रही है
 जिन वचनों पर श्रद्धा का भाव अटूट एवं गहरा होता
 जा रहा है
 हम अब विकास क्रम की चौथी कक्षा और अध्यात्म की
 प्रथम कक्षा में प्रवेश कर रहे हैं
 इसे ही अविरत नम्यगृष्टि, चतुर्थ गुणस्थान कहते हैं
 यही नमस्त साधना की पूर्व भूमिका है ॥ ३
 विणुद्ध श्रद्धा भाव ही साधना के प्रति अभिरुचि जागृत
 करता है
 हम अब आत्मा के हिताहित को समझने लगे हैं •
 देव-ज्ञेय और उपादेय का बोध हमें अच्छी तरह हो
 गया है
 हमें जीवादि तत्त्वों का नम्यज्ञान हो गया है
 हमारा अनादि कालीन अज्ञान, मिथ्याज्ञान नम्यज्ञान
 के रूप में स्थानरहित हो गया है
 हमारे अणवमायो में प्रसरण विणुद्धि होती जा रही है
 नवलप जग और यत् प्रत्यक्षत अनुभव करें कि अपनी
 चेतना में देव को ताड़ने के और उपादेय को श्रद्धा करने
 के भाव बरने जा रहे हैं

अब हम देशव्रती अर्थात् पाप प्रवृत्तियों के आशिक त्यागी बन रहे हैं

हम अणुव्रतो के स्वोकार के साथ सामायिक, उपवास पौषादि धर्म क्रियाओं में रुचिवान् बन रहे हैं

यही नहीं, हमारा चित्त अब आत्म-धर्म की उपासना में ही आनन्द मान रहा है

सासारिक राग-द्वेषात्मक प्रवृत्तियों में मन एकदम उदास सा रहने लगा है

धर्म क्रियाओं के प्रति रुचि और रस बढ़ता जा रहा है

यही अवस्था देशव्रती श्रावक की अवस्था है जो विकास क्रम की पाँचवी कक्षा है, पचम गुणस्थान है

इस अवस्था में वीतराग भगवन्तो पर गहरी भक्ति उमड़ती है

निर्ग्रन्थ गुरुओं के प्रति बहुमान का भाव जागृत होता है और तीर्थकरो द्वारा प्रतिपादित सिद्धान्तों पर अचल आस्था बनती है

भाव करे

भाव करे

वास्तव में हमारे भीतर एक गहरी आस्था का जागरण हो रहा है

हम आत्म-रमणता की साधना में बहुत आनन्द का अनुभव कर रहे हैं

हटात् हमारी चेतना में एक उच्चतम भाव का जागरण हो गया है

अब हम देश-त्यागी जीवन से ही सतुष्ट न होकर सर्व-त्यागी भाव की ओर बढ़ रहे हैं

यही नहीं, हमारा मन आत्म-स्वरूप की रमणता में अप्रमत्त भाव से बढ़ रहा है

इस समय हम जीवन के एक-एक क्षण के मूल्य को समझ रहे हैं

हमारा सम्पूर्ण ध्यान केवल आत्म-स्वरूप पर ही लगा हुआ है

हम अभी सर्वत्यागी अप्रमत्त साधु बन गये हैं

समस्त आरम्भ परिग्रह की गाँठों से सर्वथा मुक्त निर्ग्रन्थ श्रमण भाव में हमारी चेतना रममाण हो रही है।

अभी— इन क्षणों में मद-विषय, कपाय, निद्रा और विकथारूप कोई भी प्रमाद हमारी आत्मा में नहीं है

हम अभी आत्मा के प्रति सतत जागृत हैं

किन्तु इस अप्रमत्त भाव में धीरे-धीरे कुछ शिथिलता आ रही है ।

अभी हमारी आत्मा अप्रमत्त भाव की इन नातवी श्रणी
में—अप्रमत्त मयत गुणस्थान में थी-

अब वह पुन नीचे की ओर उतर रही है.

अभी हमारी आत्मा में कुछ-कुछ प्रमाद का प्रवेश हो
रहा है

अब हम प्रमत्त मयत रूप छठ गुणस्थान में आ गये
हैं

महाप्रती की आराधना एवं ज्ञान-दर्शन-चारित्र्य में
सजगतापूर्वक रमणता बट रही है

कभी-कभी कुछ स्वलना हो जाने पर भी माधुचर्या की
आराधना में हमारी रुचि बनी हुई है

हमारी आत्मा महाप्रती एवं लमिति गुप्ति की आराधना
में आनन्द का अनुभव कर रही है.

तीव्रतम भाव करें कि हम तीर्थकर भगवन्त चरणों में ही
दीक्षित हुए हैं

प्रभ के निर्देशानुसार ही हमारी साधना चल रही है .

कभी-कभी हमारी आत्मा में प्रमाद का झंझा आता है
श्रीग हम गिरकर छठे गुणस्थान में पहुँच जाते हैं—

किन्तु धीतराग देव की वाणी हमारी भाव विवृद्धि को
प्रकर्ष पर पहुँचा देती है और पुन. हम नानद्वे गुणस्थान
पर पहुँच जाते हैं

भाव करें

हमारे विचारों की प्रकर्षता बटनी जा रही है —

धीतराग वाणी हमारे जन्तग में गहरी पैठनी जा रही
है

हमारी आत्म-जागरण की साधना बहुत गहरी होती जा
रही है

अनुभव करे

अभी हम देवलोक के मानसिक सुखो का उपभोग कर रहे है

हम ऐसे देवलोक मे पहुँच गये है, जहाँ देवियो का कोई स्थान नही है, केवल भाव रमणता ही रहती है

उस उच्च देवलोक के अपार भौतिक सुख-भोग मे भी हमारी आस्था-वीतराग वाणी पर श्रद्धा अडोल रही है

अध्यात्म साधना के आधार सम्यग्दर्शन रूप चतुर्य गुण स्थान पर तो हम यथावत् बने रहे है

हाँ, चारित्र आराधना रूप पचम आदि गुणस्थानो से तो अवश्य नीचे उतर गये है

हमे इस बात का अत्यन्त आनन्द आ रहा है कि भौतिक सुखो की प्रचुरता मे भी हम आत्मभाव अथवा स्ववोध के केन्द्र से बराबर जुडे रहे है

भाव करे

इन क्षणो हम चारो ओर से भौतिक, दैविक सुखो की प्रचुरता से घिरे हुए है

हमारे चारो ओर अपार भौतिक वैभव विखरा पडा है

फिर भी हमारा ध्यान तो अपने आत्मिक वैभव पर ही टिका हुआ है

अवधिज्ञान की पवित्र ज्योति हमारी चेतना मे जगमग कर रही है

विराट् से विराट् और सूक्ष्म से सूक्ष्म रूप धारण कर लेने की तथा क्षण भर मे हजारो मीलो की यात्रा कर लेने की क्षमता हमारे भीतर समाई हुई है

किन्तु किसी भी प्रकार के रूप परिवर्तन की उत्सुकता ही हमारे भीतर नही है

न अवधिज्ञान का उपयोग लगाकर कुछ जान लेने की तमन्ना है

शक्ति होते हुए भी शक्ति के भोग या उपयोग के भाव तिरोहित हो गये है

आत्मबोध की जागृति ही सतत बनी हुई है

अब हम अनागत की एक असत्कल्पना मे प्रवेश कर रहे है

हम यह जानते है कि वर्तमान काल मे श्रेणी-आरोहण की प्रक्रिया नही हो सकती है

उपशम श्रेणी या क्षपक श्रेणी के लिये उच्च सघयण की आवश्यकता होती है

तथापि हम अपनी ध्यान प्रक्रिया मे भावो की ऊर्जस्विलता का आह्वान करेगे और गुण स्थानो की उच्चता मे आरोहण करने का प्रयास करेगे

भाउ कर

अब हम उन अपार दैविक ऐश्वर्य में अनानक्त रहने हुए
ही वर्ती में च्युत होकर-मर कर महाविदेह क्षेत्र में उत्पन्न
हो गये हैं

हमें उच्चतम आध्यात्मिक मन्दागो वाले परिवार का
सुयोग प्राप्त हुआ है

वान्यकाल में ही हमारी आध्यात्मिक रचि बढती जा
रही ?

हम तीर्थकर भगवन्ता की वाणी श्रवण का प्राग यौवन
में ही प्राप्त हो गया है

हमारे भावों की उच्चता-श्रेष्ठता बढती जा रही है

हम प्रभ चरणों में सम्पूर्णतया समर्पित होकर आत्म-
कल्याण के लिये सन्नत हो गये हैं

हम विष्णुद्र माध्याचार का सजगतापूर्वक परिपालन कर
रहे हैं

हमारे समस्त प्रमाद-जनित भाव नष्ट हो गये हैं

अप्रमत्त भाव गहरता जा रहा है

हमारे अन्तर्ग विकार नष्ट हो रहे हैं

आश्चर्य-एव वाला तप में हमारी अन्तरग रचि बढ
गई है

अनुभव का, प्रत्यक्ष अनुभव करे कि हम सभी तीर्थकर
प्रभु के समक्ष ही ध्यान मुद्रा में घटोत्त यकम्प भाव में
बैठ गए हैं

हमारे प्रातः रात्रि ध्यान के भाव सर्वथा क्षीण हो गये हैं

यभी हम धर्मध्यान की उच्च भावनाओं में रमण कर
रहे हैं

परम-अशुद्ध-असुचिन्त्य आदि द्वादश भावनाओं के
सर्वाक्षण में हमारा चेतना तीन हो गई है

अनुभव करे .

अभी हम देवलोक के मानसिक सुखों का उपभोग कर रहे हैं

हम ऐसे देवलोक में पहुँच गये हैं, जहाँ देवियों का कोई स्थान नहीं है, केवल भाव रमणता ही रहती है

उस उच्च देवलोक के अपार भौतिक सुख-भोग में भी हमारी आस्था-वीतराग वाणी पर श्रद्धा अडोल रही है

अध्यात्म साधना के आधार मय्यगदर्शन रूप चतुर्थ गुण स्थान पर तो हम यथावत् बने रहे हैं

हाँ, चारित्र्य आराधना रूप पंचम आदि गुणस्थानों में तो अवश्य नीचे उतर गये हैं

हमें इस बात का अत्यन्त आनन्द आ रहा है कि भौतिक सुखों की प्रचुरता में भी हम आत्मभाव अथवा स्ववोच के केन्द्र से बग़ावर जुड़े रहे हैं

भाव करे

इन क्षणों हम चारों ओर से भौतिक, दैविक सुखों की प्रचुरता से घिरे हुए हैं

हमारे चारों ओर अपार भौतिक वैभव विखरा पड़ा है

फिर भी हमारा ध्यान तो अपने आत्मिक वैभव पर ही टिका हुआ है

अवधिज्ञान की पवित्र ज्योति हमारी चेतना में जगमग कर रही है

विराट् से विराट् और सूक्ष्म से सूक्ष्म रूप धारण कर लेने की तथा क्षण भर में हजारों मील की यात्रा कर लेने की क्षमता हमारे भीतर समाई हुई है

किन्तु किसी भी प्रकार के रूप परिवर्तन की उत्सुकता ही हमारे भीतर नहीं है

न अवधिज्ञान का उपयोग लगाकर कुछ जान लेने की तमन्ना है

शक्ति होते हुए भी शक्ति के भोग या उपयोग के भाव तिरोहित हो गये हैं

आत्मवोध की जागृति ही सतत बनी हुई है

अब हम अनागत की एक असत्कल्पना में प्रवेश कर रहे हैं

हम यह जानते हैं कि वर्तमान काल में श्रेणी-आरोहण की प्रक्रिया नहीं हो सकती है

उपशम श्रेणी या क्षपक श्रेणी के लिये उच्च सघयण की आवश्यकता होती है

तथापि हम अपनी ध्यान प्रक्रिया में भावों की ऊर्जस्विलता का आह्वान करेंगे और गुण स्थानों की उच्चता में आरोहण करने का प्रयास करेंगे

हम प्रत्यक्षतः अध्यवसायो की विशुद्धि का अनुभव कर रहे हैं

विचारो की उच्चता का इतना चढ़ाव अनन्त-अनन्त काल के जीवन में प्रथम बार हो रहा है .

इसी आधार पर अष्टम गुणस्थान की इस भूमिका को अपूर्व करण कहा जाता है .

अध्यवसायो की यह विशुद्धि अपूर्व है, अभूतपूर्व है... .

अभी कर्मों की स्थिति-काल मर्यादा घटती जा रही है

कर्मों की फलदायक शक्ति भी अभूतपूर्व रूप से क्षीण होती जा रही है

इस समय आत्मा में ऐसी अल्प स्थिति का अन्व हो रहा है, जो पूर्व में कभी नहीं हुआ था

एक तरफ कर्मों की निर्जरा असंख्य गुणित क्रम में बढ़ती जा रही है, तो दूसरी ओर अशुभ कर्म दलित शुभ रूप में अर्थात् पाप कर्म पुण्य रूप में तीव्रता से बदलते जा रहे हैं

अहा !! विचारो की-भावनाओ की इतनी प्रकर्ष प्राप्त उच्चता अपूर्व है . अद्भुत है .

अलौकिक है

अब तो हमारे विचारो की समरसता के साथ समरूपता और समता गहराती जा रही है .

अब हमारे विचारो में तारतम्य नहीं साम्य ही बढ़ता जा रहा है

विचारो की यह श्रेष्ठता किसी अभूतपूर्व उपलब्धि के बिना नहीं रहेगी .

इसी दृष्टि से इस उच्च स्थिति को नवम अनिवृत्तिकरण गुणस्थान कहा गया है

यहां कर्मों की निर्जरा और भी तीव्रता से होने लगी है... .

हमें अभी अपनी आत्मा एकदम हल्की होती हुई लग रही है... .

कर्मों का भार एकदम हल्का होता जा रहा है

जैसे कोई ऊँट नमक के भार को लेकर पानी में बैठ गया हो और नमक गल-गल कर पानी में बह गया हो .

भार एकदम हल्का हो गया है .

हमारी आत्मा पर से भी कर्मों का भार उतरता जा रहा है

निर्जरा का स्तर असंख्य गुणित के क्रम में बढ़ता जा रहा है और उसी अनुपात में आत्मविशुद्धि बढ़ती जा रही है... .

भाव करे .

अब हमारी मोहकर्म की द्वेषात्मक सभी प्रकृतियाँ क्षीण हो गई हैं •

मोह कर्म का बन्ध ही रुक गया है

अब तो केवल सज्वलन लोभ का उदय ही शेष बचा है••

इसी दृष्टि से इस दसवें गुण स्थान को सूक्ष्म सम्प्रदाय नाम दिया है•

ससार का हेतु मोह है और वह अत्यल्प रूप में ही उदय में बचा है

अध्यवसायो की विशुद्धि इतनी तीव्रता से बढ़ गई है कि हमारा मोह एकदम क्षय हो गया है• •

सूक्ष्म लोभ भी समाप्त हो गया और हम वीतराग भाव में प्रवेश कर गये

चूँकि हमने उपशम की प्रक्रिया को नहीं क्षय की प्रक्रिया को ही अपनाया था, अतः उपशान्त मोहनीय रूप ग्यारहवें गुणस्थान को लाँघ कर हम सीधे क्षीण मोहनीय रूप बारहवें गुणस्थान में पहुँच गये हैं •

यह वीतराग अवस्था एकदम अपूर्व आह्लादक है

अरे ! इसके क्षीण होते ही ज्ञानावरणीय, दर्शनावरणीय और अन्तरायकर्म भी क्षीण होते जा रहे हैं

आज की हमारी आत्म-समीक्षण की यात्रा बहुत भाव-विभोर कर देने वाली बन रही है

आत्मिक आनन्द अभिव्यक्ति से परे हो गया है

यह क्या ! अरे, तीनों कर्म एक साथ समूल नष्ट हो गए

हम परम वीतरागी बन गये

अनन्त ज्ञान और अनन्त दर्शन का सूर्य हमारी चेतना में जगमगा उठा है

भाव करे

अभी हम एकदम वीतराग बन गये हैं

हमारी आत्मा के किसी भी कोने में किसी प्रकार का कोई राग-द्वेष नहीं बचा है

न क्रोध है, न अहंकार, न माया है और न लोभ सम्पूर्ण-तया राग-द्वेष, मोह, ममता का क्षय हो गया है

और इसके साथ ही अब हम सर्वज्ञ, सर्वद्रष्टा बन गये हैं

शुक्ल ध्यान की अपूर्व धारा ने हमें इस स्थिति तक पहुँचा दिया है

शुक्ल ध्यान अर्थात् केवल आत्मा का ध्यान, जहाँ समस्त सकल्प-विकल्प नष्टप्राय हो जाते हैं

अब तो हम समस्त चराचर के अणु-अणु के द्रष्टा बन गये है

प्रत्येक पदार्थ हमे हस्तामलकवत् सुस्पष्ट दिखाई दे रहा है

प्रत्येक व्यक्ति और प्रत्येक पदार्थ की अन्तर्वाह्य सभी स्थितियाँ स्पष्ट परिलक्षित हो रही है

एक-एक तत्त्व के अनन्त-अनन्त पर्याय हमे स्पष्ट दिखाई दे रहे है

अरे ! अब तो, कुछ देखने, सोचने या उपयोग लगाने की आवश्यकता ही नहीं है

सब कुछ अपने आप ही दिखाई दे रहा है

जैसे दर्पण के सामने जाते ही उममे हमारा प्रतिबिम्ब पडता है उसी प्रकार हमारी आत्मा एक विशाल सर्वतो-मुखी दर्पण हो गई है, जिसमे सम्पूर्ण ब्रह्माण्ड प्रतिबिम्बित हो रहा है

यही नहीं अनन्त-अनन्त ऐसे ब्रह्माण्ड और भी हो तो उनके प्रतिबिम्बन की क्षमता भी हमारी इस वीतराग आत्मा मे आ गई है

अब तो हम अपने मूल सहज रूप मे प्रतिष्ठित हो गये है .

विकल्पो-विकारो के सारे पहाड घराशायी हो गये है

हमारी वीतरागता मे ससार का अणु-अणु समाहित हो गया है

अब हमारे भीतर स्व-रमणता ही बची है

अब हमारे स्वर सहज प्रस्फुटित होने लगे है

जो किसी राग-द्वेष से प्रेरित नहीं है

हम जो कुछ बोल रहे है, वह केवल यथार्थ ही होता है

उसमे किसी प्रकार का असत्याश नहीं है ...

चू कि अब हमारा बोलना स्वकल्याण के लिये नहीं केवल जनकल्याण के लिये ही है, उसमे राग-द्वेष का पुट कथमपि असभव है

अब हमारी समता चरम कोटि की हो गई है

अब चेतना के किसी भी अंश मे विषमता की कोई रेखा नहीं है

भाव करे

अभी हम वीतरागता के परमानन्द मे रममाण हो रहे है

अब हमारे आयुष्य कर्म के दलिक अल्प बच गये है .

किन्तु वेदनीय, नाम और गौत्र कर्म के दलित अधिक वच गये है

उन्हे समस्थितिक बनाने के लिये हम समुद्घात केवली समुद्घात कर रहे हैं

भाव करें

अब हम अपने आत्म-प्रदेशो को सम्पूर्ण लोक में फैला रहे हैं

आत्म फैलाव के आठ समय की इस प्रक्रिया को समुद्घात कहते हैं

इस प्रक्रिया में प्रथम समय में हम अपने आत्म प्रदेशो को ऊपर-नीचे दण्ड की तरह फैला रहे हैं

दूसरे समय में चारो दिशाओ में कपाट की तरह फैला रहे हैं

तीसरे समय में चारो अन्तरो को भर रहे हैं

और चौथे समय में मन्थन कर रहे हैं

वास्तव में अनुभव करें कि हमारे आत्म प्रदेश सम्पूर्ण लोक में व्याप्त हो गए है

लोकाकाश के प्रत्येक प्रदेश पर हमारी आत्मा का एक-एक प्रदेश स्थिर हो गया है

हमारी आत्मा इस चतुर्थ समय में सम्पूर्ण लोक-व्यापी बन गई है

पचम समय में अतरो को समेटने का कार्य हो रहा है

षष्ठ समय में कपाट समेटे जा रहे है

सप्तम समय में दण्ड समेटा जा रहा है

और अष्टम समय में पुन आत्मस्थ हो गये हैं...

समुद्घात की इस प्रक्रिया के द्वारा हमने वेदनीय, नाम और गौत्र कर्म को आयु कर्म की स्थिति के बराबर कर दिया है

अब हम आत्मभाव में ही रममाण हो रहे हैं

अब हमारी चेतना में शुक्ल ध्यान की धारा गहराती जा रही है

अभी हम सूक्ष्म क्रिया प्रतिपाती नामक शुक्ल ध्यान में लीन हैं

मानसिक, वाचिक, कायिक क्रियाओ के स्पन्दन सूक्ष्म से सूक्ष्म होते जा रहे हैं

ध्यान की धारा स्वकेन्द्रित होकर अधिक से अधिक गहरी होती जा रही है

अब हम शुक्ल ध्यान की सर्वोत्तम श्रेणी व्युपरन क्रिया निवृत्ति रूप चतुर्थ पाये में रमण कर रहे हैं

अब हमारे मन, वचन, काया के स्थूल योग रुक गये हे
 सूक्ष्म योग भी रुकते जा रहे हे
 अब हमारी चेतना का समस्त योग व्यापार रुक गया हे
 अब हम शैलेपोकरण की ग्रडोल-ग्रकम्प अवस्था मे पहुँच
 गये है
 पाँच लघु ग्रक्षरो के उच्चारण जितने से काल तक हम
 इस स्थिति मे रह रहे हे • और हठात्
 हमारे आघाती-शेष वचे चारो कर्म एक साथ क्षय हो
 गये है
 हम देह मुक्त हो गये है
 अब हमारी आत्मा पूर्णतया शुद्ध-वृद्ध और मुक्त होकर
 ऊर्ध्वदिशा मे गति कर गई है
 अब हम सिद्धशिला से ऊपर लोक के अग्रभाग पर स्थिर
 हो गये है
 भाव करे
 अब हम केवल सत्-चित् आनन्दघनमय ही रह गये हे •
 अनन्त ज्ञान, अनन्त दर्शन और अनन्त चारित्र के अक्षय
 कोष
 अनुपमेय आत्मानन्द मे सदा-सदा के लिये हमारी आत्मा
 निमज्जित हो गई है
 हम अपार आनन्द के अथाह सागर मे डूब गये हे •
 यह आनन्द जो चेतना का सहज स्वभाव है
 आत्मा का निजी गुण है यही हमारी चरम परिणति
 है
 अहा ! किस अलौकिक सत्ता मे हम प्रतिष्ठित हो गये
 है
 शांति और आनन्द के चरमान्त का स्पर्श हमारी आत्मा
 के समस्त प्रदेशो मे उद्भूत हो गया है
 सदा-सदा के लिये हम इसी आनन्द मे सराबोर बने रहे
 इसी भावपूर्ण तन्मयता के साथ ध्यान से बाहर आ
 जाये
 अपनी मन स्थिति मे आ जाये
 भाव करे
 जैसे किसी आनन्दपूर्ण स्वप्न-लोक से हम बाहर आ गये
 है
 हम स्वप्न जनित आनन्द से आप्यायित हो रहे है
 ध्यान से बाहर आ जाये
 प्रकृतिस्थ हो जाये



गुरु-पद समीक्षण

ध्यान मुद्रा बना ले

(प्रथम तीन प्रक्रियाओं को अतीव उल्लसित भावों के साथ दोहराएँ)

अब तक हमने आत्मा, तन और मन को बहुत हल्का बना लिया है

हमें प्रतिपल-प्रतिक्षण हल्केपन का गहरा अहसास होने लगा है

हमारे प्रत्येक दैनिक कर्म में उस हल्केपन का अनुभव होने लगा है

अब वह हल्कापन ध्यान मुद्रा काल तक ही सीमित नहीं रहा है, अपितु वह सार्वकालिक हो गया है

किन्तु यह निर्विवाद सत्य है कि हमें इस हल्केपन की अनुभूति समीक्षण ध्यान के माध्यम से हुई है

और यह ध्यान पद्धति हमें एक महान् ध्यान योगी, समीक्षण ध्यान साधना पद्धति के उद्गाता महागुरु के द्वारा प्राप्त हुई है

उस परम गुरु की उपकृति को हम जन्म-जन्मान्तर तक विस्मृत नहीं कर सकते हैं

गुरु चरणों की अनन्त-अनन्त उपकृति हमारे जीवन पर है

गुरु के उपकारों को शास्त्रकारों ने दुष्प्रतीकार्य ऋण के रूप में माना है

गुरु चरणों में सर्वस्व समर्पण कर देने पर भी उस ऋण से मुक्त नहीं हुआ जा सकता है

तथापि आज हम अपने देह के प्रत्येक अंग पर गुरु चरणों का स्मरण कर इस तन का अणु-अणु गुरु चरणार्पित करने का भाव करेंगे

आज की हमारी ध्यान साधना उपकृति के स्मरण एवं उससे मुक्त होने के प्रयास की साधना होगी

हमारी इस चेतना पर गुरु चरणों का उपकार अनन्त-अनन्त है—शब्दातीत-वर्णनातीत है

गुरु तत्त्व परम आराध्य तत्त्व है

परमात्म तत्त्व से भी अधिक महिमा गुरु तत्त्व की गायी गई है

क्योकि गुरु चरणो की स्मृतिमात्र से समस्त भ्रान्तियाँ निर्मूल हो जाती है

जीवन एक व्यवस्थित दिशा की ओर गतिशील हो जाता है

गुरु शब्द की व्याख्या करते हुए कहा गया है

‘गु’ शब्दस्तु अन्धकार ‘रु’ शब्दस्तु निरोधक ?

अन्धकार निरोधत्वात् ‘गुरु’ शब्द इत्युच्यते ॥

अर्थात् गुरु हमारे अनन्त-अनन्त काल के अज्ञान अन्धकार को चीर देते हैं

गुरु वह दीपक है, जो हमारे अन्तर-बाहर दोनों को प्रकाशित कर देते हैं

गुरु वह काम, कुम्भ है, जो सर्व कामनाओं को सन्तृप्ति प्रदान करते हैं

गुरु वह चिन्तामणि है, जो सर्व मनोरथों को परिपूरित करते हैं

गुरु वह कल्पवृक्ष है, जो सर्वकल्पनाओं को साकार रूप प्रदान करते हैं

सर्व सौख्य प्रदायी गुरु की महिमा अपरम्पार है

गुरु शिष्य के लिए सर्वात्म रूप होते हैं

वह समय-समय पर एक मानव रूप में बाहर और एक मार्गदर्शक के रूप में शिष्य के भीतर व्याप्त होते हैं....

गुरु ज्ञान रूप से शिष्य की आत्मा में निवास करते हैं

और इस रूप में गुरु समस्त चराचर में सव्याप्त रहते हैं.

वे समस्त चराचर जगत के कल्याण के लिये साधना-मार्ग, मुक्ति-मार्ग का प्रवर्तन-प्रकाशन करते हैं

उन्हीं के द्वारा हमें अलौकिक ज्ञानदृष्टि प्राप्त होती है

वे परमोपकारी भवतारक-उद्धारक होते हैं

अतः आज हम अनन्त-अनन्त उपकृति के केन्द्र गुरु चरणों का ध्यान कर रहे हैं

किन्तु यह ध्यान किसी बाहर स्थित गुरु का नहीं अपने ही अन्तर में व्याप्त गुरु का

अर्थात् हम अपने ही अग-प्रत्यग में गुरुत्व की भावना से ध्यान करेंगे

भाव करें

हम अभी एकान्त शान्त वातावरण में चित्त विकारों से परे होकर उपशान्त भावों में लीन बैठे हैं

अभी हमारे बाहर के समस्त विकल्प क्षीण हो रहे हैं

अभी हमारा ध्यान सर्व देव, सर्वतन्त्र, सर्वमन्त्र, सर्वसन्त-मय गुरु चरणों पर ही टिका हुआ है

हमारा तन अनन्त आराध्य गुरु चरणों के प्रति नमस्कार की मुद्रा में स्थित है

हम इस समय गुरु के सर्वमय-विश्वात्म रूप को देख रहे हैं, उन्हें भावपूर्ण वन्दन कर रहे हैं, अनन्त-अनन्त प्रणाम कर रहे हैं

अब हम अपने ही शरीर को गुरुत्व के रूप में आरोपित, कल्पित या प्रतिष्ठापित कर रहे हैं

भाव बनाए—जैसे तिल के अणु-अणु में तेल व्याप्त है, उसी प्रकार हमारे अणु-अणु में परम गुरुत्व सव्याप्त है जैसे तन्तु-तन्तु में वस्त्र और वस्त्र में तन्तु व्याप्त है, उसी रूप में हम गुरु में व्याप्त हो रहे हैं

जैसे मिट्टी और घट का सम्बन्ध है, उसी प्रकार हमारा और गुरुत्व का सम्बन्ध है

भाव करे

इन क्षणों में हम गुरु मय ही हो गये हैं

अब अपने शरीर के प्रत्येक अंग को गुरु चरणों में अर्पित करके उन पर गुरुत्व का ध्यान करने का प्रयास कर रहे हैं

हम अपने सिर से लेकर पैर के अंगुष्ठ तक समस्त अंगों के लिये यह भाव करेंगे कि ये सब अंग गुरु के ही हैं

सकल्प करे

हम अपने हाथ से अपने सिर का स्पर्श कर रहे हैं और इन भावों में वह रहे हैं कि यह सिर मेरा नहीं, उन परम गुरु का ही है

फिर कपाल का स्पर्श कर भाव करे यह कपाल गुरु का ही है

दोनों आँखों का स्पर्श कर हम भाव कर रहे हैं, ये नेत्र उन्हीं आराध्य गुरु भगवन्त की आँखें हैं

सभी दृश्यों के गुरुदेव ही द्रष्टा हैं

इसी प्रकार दोनों कान, नाक, जिह्वा, दोनों गाल, गला और दोनों स्कन्धों का स्पर्श कर भाव करे कि ये सब अंग गुरुवर्य के ही हैं

हमारा सब कुछ तो उन्हें ही समर्पित है

दोनों भुजाएँ, दोनों हाथ, हथेलियाँ, अंगुलियाँ, छानी (तीना) पीठ, पेट, हृदय-कमल आदि-आदि अंगों का स्पर्श करते हुए हम भावना करे कि ये सब अंग गुरु भगवन्त के ही हैं

दोनों जघाएँ, घुटने, पिण्डलियाँ, दोनों पैर, पैर की अंगुलियाँ, अंगुष्ठ सब गुरुचरणार्पित ही हैं

अरे ! यह सम्पूर्ण जीवन और जीवन की समस्त गति-
विधियाँ गुरुवर को ही अर्पित है

यह जीवन ही नहीं, हमारा तन, मन और प्राण सभी
गुरु चरणों में समर्पित हैं •

जीवन के समस्त क्रिया-कलाप गुरु-प्रेरणा से ही स्पन्दित
संचारित है

मन में गुरु चरणों की ही अनुगूँज है •

हमारे अणु-अणु में गुरु चरण ही व्याप्त हैं, अतः भाव
करे कि सब कुछ गुरु के है, गुरु के है, गुरु के है

हमारे हृदय कमल पर परम गुरु विराजमान हैं •

वहाँ उन्हीं का सर्व सत्तापूर्ण अधिकार स्थापित हो
गया है • •

गुरु ही हमारे परम आराध्य देव है

गुरु ही हमारे श्रद्धेय, परम उपास्य प्रभु हैं •

अरे ! और कौन गुरु है हम स्वयं ही तो गुरुमय हो
गये हैं

भाव करे • •

गुरु अग स्मरण की इस भाव प्रक्रिया को हम एक बार
पुनः दोहरा रहे हैं

किन्तु इस बार हमारा अग स्मरण का ध्यान व्युत्क्रम
से होगा

पहले हमने मस्तिष्क से प्रारम्भ किया था

अब हम पैर की अँगुलियों से प्रारम्भ कर रहे हैं •

भाव करे

हमारा शरीर गुरुत्व धारण कर रहा है

अपने हाथ से पैर की अँगुलियों का हम स्पर्श कर रहे हैं,
किन्तु यह स्पर्श हमारी अँगुलियों का नहीं वह गुरु की
अँगुलियों का स्पर्श है •••

इसी प्रकार गुरुत्व के ध्यान के साथ पाँव, पिण्डलियाँ,
घुटने, जघाएँ, पेट, पीठ, हृदय, गर्दन, दोनों हाथों की
अँगुलियाँ, दोनों हाथ, दोनों कंधे सबकुछ गुरु के हैं, गुरु-
मय हैं, गुरुत्व भाव से सव्याप्त हैं •

मुँह, जिह्वा, होठ, नाक, दोनों कान, दोनों आँखें और
ललाट, मस्तिष्क सबका स्पर्श हमें गुरुत्व से अनुप्राणित
कर रहा है

गुरुत्व के इस स्पर्श में कितनी कमनीयता है ।

कितनी सौम्यता, कितनी आह्लादकता है ।

अहो ! कितना अहोभाव भरा स्पर्श है गुरुत्व का ?

भाव करे

जैसे हमारा अस्तित्व ही मिट गया है
केवल गुरुत्व का अस्तित्व ही शेष बच गया है
और वह गुरुत्व भी आघा-अधूरा सकोच भरा नहीं, वह
परमात्म भाव से अनुप्राणित लोकान्तव्यापी स्पर्श है
हमारी आत्मा विश्वात्म रूप में विस्तृत-व्याप्त होती जा
रही है

हमारे चैतन्य के प्रत्येक प्रदेश में गुरु ही गुरु विद्यमान
है

हमारे नेत्रों की ज्योति, में हमारी श्रवण शक्ति में और
आस्वाद इन्द्रिय में गुरु ही द्रष्टा, श्रोता और भोक्ता बन
कर बैठे हुए है

हमारा भोजन हम नहीं गुरु ही कर रहे है

अरे ! सब कुछ गुरु के प्रति समर्पित हो गया है, तो फिर
हमारा वचा ही क्या है

सर्वत्र, सब कुछ नानेशमय-नानेशार्पित ही हो गया है

अहा ! आज की इस सर्वात्म समर्पणा का आनन्द अनु-
पम है

यह व्यक्ति रूप से अस्तित्व का मिटना और गुरुत्व की
समष्टि में विलीन हो जाना अलौकिक है

आज हम न जाने किस अमृत के आस्वाद में डूब गये है
कि उसे छोड़ने की इच्छा नहीं होती.

आज न जाने समर्पण के किस सागर में तैर रहे है कि
बाहर निकलने को ही जी नहीं करता

अरे ! आज हम न जाने किस दिव्य-लोक की यात्रा कर
रहे हैं कि पुन लौटने का भाव ही नहीं होता है

हमारी इस यात्रा में हमारे रोम-रोम में गुरु नानेश की
सव्याप्ति हो गई है

आज हमने समर्पणा के वास्तविक आनन्द का अनुभव
किया है

आज हमने समर्पणा को आत्मसात् कर लिया है

आज हमने समर्पणा के भाव को गहराई से समझा है

अरे ! यह समर्पणा कहाँ हुई ? यह हमने अपने को ही
गुरुत्व रूप में बदल लिया है

गुरुत्व की उस परम आर्हती-ज्योति को स्वयं में समा
लिया है

हमारा यह अद्भुत दर्शन, स्पर्श और समर्पण बहुत
गहरा होता जाय

हम इस समर्पण के सागर में खूब डूबते जाएँ .

इसी अहोभाव के साथ ध्यान में बाहर आ जाएँ .

एक अलौकिक, अनपेक्षित, सतृप्ति का अनुभव करते हुए
ध्यान से बाहर आ जाँँ
अपने आपको एकदम गुरुवत्-गुरुमय अनुभव करे ...
चारो ओर अपने परिवेश को गुरुत्व की ओजस्विता से
भावित अनुभव करे
प्रकृतिस्थ हो जाँँ....



ग्रन्थ मे प्रयुक्त पारिभाषिक शब्द

समीक्षण—सम्यक् प्रकार से समता पूर्वक देखना समीक्षण कहलाता है अथवा ध्यान की एक नूतन विद्या, जिसका आचार्य श्री नानेश ने प्रतिपादन किया ।

आगम—आप्त पुरुष द्वारा कथित, गणवर द्वारा ग्रथित, मुनियो द्वारा अनुमोदित ग्रथ आगम कहलाता है ।

निर्वध—पाप से रहित ।

आरा—जैन काल गणना मे काल खण्ड सूचक एक शब्द ।

वज्र ऋपभ नाराच सहनन—हड्डियो की मजबूती । वज्र का अर्थ है कीला, ऋपभ का अर्थ है वेष्टन पट्ट और नाराच का अर्थ है दोनो ओर से मर्कट वध । जिस सहनन से दोनो ओर मर्कट वन्ध से हड्डियाँ जुडी हो उन पर पट्ट की आकृति वाली हड्डी का चारो ओर से वेष्टन हो और उनको दृढ करने वाला कीला भी हो हड्डियो की ऐसी मजबूत रचना को वज्रऋपभ नाराच सहनन कहते ह ।

मस्थान—शरीर की विविध आकृतियाँ, जिन्हे जैनागमो मे स्थूल रूप मे छ भागो मे विभक्त किया है ।

शुक्ल ध्यान—जैनागमो मे वर्णित ध्यान के चार भेदो मे से एक भेद । आत्मा के सर्वोत्तम विचार भाव ।

धर्म ध्यान—तत्त्वों और श्रुत चाण्डि रूप धर्म के सम्बन्ध मे सतत चिन्तन धर्म ध्यान कहलाता है ।

आर्त ध्यान—दुःख अर्थात् दुःख के निमित्त या दुःख मे होने वाला ध्यान आर्त ध्यान है । अथवा दुःखी प्राणी का ध्यान आर्त ध्यान है । अथवा मनोज्ञ वस्तु के विभोग और अमनोज्ञ वस्तु के नयोन के कारण होने वाला चित्त विज्ञोभ पार्त ध्यान है ।

रौद्र ध्यान—क्रूर और कठोर वृत्ति के व्यक्ति की हिंसा भ्रूठ चोरी और विषय संरक्षण के लिये जो सतत चित्त प्रवृत्ति होती है वह रौद्र ध्यान है ।

आश्रव—योग के निमित्त से शुभ या अशुभ कर्मों का आत्मा में आगमन होता है अतएव योग को आश्रव कहते हैं । अथवा योग—मन, वचन और शरीर की प्रवृत्तियों से आत्मा के प्रति कर्मों के आगमन की प्रक्रिया ।

उत्तराध्ययन सूत्र—भगवती सूत्र—जैनागमों के नाम ।

सूक्ष्म—जीवों का एक वर्ग विशेष जिनका शरीर चर्म चक्षुओं से दिखाई न दे ।

बादर—जीवों का वह समूह जिनका शरीर चर्म चक्षुओं से दिखाई दे ।

त्रस—चलने फिरने वाले द्वीन्द्रियादि प्राणी ।

स्थावर—ऐसे जीव जो एक स्पर्श इन्द्रियवाले हों और चल फिर नहीं सकते हों ।

वीतराग—जो राग द्वेष से रहित हो गया वह वीतराग है ।

रस परित्याग—खाद्य पदार्थों में से रसीले, पौष्टिक, स्वादिष्ट पदार्थों का त्याग करना रस परित्याग नामक तप है ।

काया क्लेश—जो साधक श्रम युक्त तप से अपने शरीर, इन्द्रिय और मन को कसते हैं, अपनी सुकुमारता का त्याग करते हैं, आत्मनिग्रह हेतु विभिन्न प्रकार के शारीरिक क्लेशों को आनन्द के साथ सहन करते हैं, वह उनका काया क्लेश तप है ।

चतुर्विध संघ—भगवान् महावीर के साधकों की एक श्रेणी जिसमें चार घटक होते हैं—साधु-साध्वी, श्रावक श्राविका ।

प्रासुक—मुनि जीवन के भोजन ग्रहण विधि में प्रयुक्त एक शब्द जो जीव रहित पदार्थ का द्योतन करता है ।

सम्यग् दृष्टि—जिसको दर्शन मोहनीय कर्म का उपशम क्षय या क्षयोपशम होने पर जीवादि तत्त्वों की यथार्थ श्रद्धा उत्पन्न होती है उसे सम्यग् दृष्टि कहते हैं ।

वेदना—सुख और दुःख का अनुभव होना वेदना कही गई है ।

उपशम भाव—कर्मों के उपशम से जो आत्म शुद्धि होती है वह उपशम भाव है। जैसे जल में फिटकरी डालने से मूल नीचे बैठ जाता है और जल स्वच्छ हो जाता है वैसे ही सत्तागत कर्म का उदय जब विल्कुल रुक जाता है तब उपशम रूप शुद्धि होती है वह उपशम भाव है। आत्मा के अव्यवसायो की एक अवस्था विशेष।

क्षायिक भाव—कर्म के आत्यन्तिक क्षय से प्रकट होने वाला आत्मा का मौलिक भाव।

निर्जरा—कर्मों का एक देश से आत्मा से अलग होना निर्जरा कहलाता है।

आत्म-प्रदेश—आत्मा के सूक्ष्मतम अविच्छेद असह्य घटक।

स्कन्ध—अनन्त परमाणुओं के पिण्ड को स्कन्ध कहते हैं अथवा स्कन्ध एक वस्तु का नाम है। स्कन्ध बद्ध समुदाय रूप होते हैं और वे अपने कारण द्रव्य की उपेक्षा से कार्य द्रव्य रूप और कार्य द्रव्य की अपेक्षा से कारण द्रव्य रूप होते हैं। जैसे द्विप्रदेश आदि स्कन्ध परमाणु आदि के कार्य हैं और त्रिप्रदेश आदि के कारण है।

रूप मद—अपने सौन्दर्य का अभिमान करना रूपमद है।

सागरोपम—१० क्रीडा कोडी पल्योपम का एक सागरोपम होता है अथवा असह्यात वर्षीय एक काल खण्ड।

अपवर्तन—बद्ध कर्मों की स्थिति तथा अनुभाग में अव्यवसाय विशेष से कमी कर देना अपवर्तन है।

संक्रमण—एक कर्म रूप में प्रकृति, स्थिति, अनुभाग और प्रदेश का अन्य सजातीय कर्म रूप में बदल जाना संक्रमण कहलाता है। बन्धी हुई कर्म प्रकृतियों के सजातीय प्रकृतियों के रूप में बदलने की एक प्रक्रिया।

मिथ्यात्व—जिस कर्म के उदय से जिन प्रणीत तत्व के प्रति अश्रद्धान या विपरीत श्रद्धान हो वह मिथ्यात्व है। अथवा मिथ्यात्व मोहनीय कर्म के उदय से जिन वचन में अरुचि होना मिथ्यात्व है।

क्षयोपशम—कर्म सिद्धान्त की एक प्रक्रिया जिनमें उदय में आये हुए कर्म दलिक का क्षय और उदय में न आये को उपशान्त कर देना क्षयोपशम कहलाता है।

चारित्र्य मोहनीय—जिस कर्म के उदय आचरण का घात होता है वह चारित्र्य मो

अर्थात् आत्मा की चारित्रिक शक्ति को दबाने वाला कर्म ।

दर्शन मोहनीय (मिथ्यात्व मोहनीय)—जिस कर्म के उदय से आत्मा के शुद्ध स्वरूप को नहीं समझा जा सके वह दर्शन मोहनीय है अर्थात् आत्मा की चारित्रिक शक्ति को दबाने वाला कर्म ।

बन्ध—कर्म पुद्गलो का आत्म-प्रदेशो के साथ एकमेक होना बन्ध कहलाता है ।

भेद विज्ञान—देह और आत्मा की भिन्नता का अन्तर बोध ।

अध्यवसाय—आत्मा के परिणाम अथवा विचार ।

वीरासन—कुर्सी पर बैठे हुए पुरुष के नीचे से कुर्सी निकाल लेने पर जो अवस्था होती है वह वीरासन है ।

अम्बकुब्जासन—सिर नीचे और पैर ऊपर रखना अम्बकुब्जासन है ।

गोदुहासन—गाय को दुहते समय जो आसन होता है वह गोदुहासन है ।

कषाय—आत्म गुणो को कषे नष्ट करे, अथवा जिसके द्वारा जन्म मरण रूप ससार की प्राप्ति हो अथवा जो सम्यक्त्व, देशचारित्र, सकल चारित्र और यथा-ख्यात चारित्र को न होने दे वह कषाय कहलाती है ।

कषाय मोहनीय कर्म के उदयजन्य, ससार वृद्धि के कारण रूप मानसिक विकारो को कषाय कहते है ।

समभाव की मर्यादा को तोड़ना, चारित्र मोहनीय के उदय से क्षमा, विनय, सतोष आदि आत्मिक गुणो का प्रकट न होना या अल्पमात्रा मे प्रकट होना कषाय है ।

निगोद—जीवो का वह समूह विशेष जो अनादि-काल से वनस्पति की एक ही अवस्था मे रहता आ रहा है ।

स्थितिघात—कर्मों की दीर्घ स्थिति को अपवर्तना-करण द्वारा घटा देना स्थितिघात है अर्थात् कर्मों की पूर्व बद्ध स्थिति काल मर्यादा को कम कर देना ।

अपवर्तनाकरण - जिस वीर्य विशेष से पहले बन्ध हुए कर्म की स्थिति तथा रस घट जाते है उसे अपवर्तना करण कहते है । कर्म सिद्धान्त की एक प्रक्रिया विशेष ।

यथाप्रवृत्तिकरण—अनादि काल से परिभ्रमण करता हुआ जीव पर्वतीय नदी के पत्थर की भांति दुख सहते सहते स्नेहिल और चिकना बन जाता है। परिणाम शुद्धि के कारण जीव आयु कर्म के सिवाय शेष सात कर्मों की स्थिति पत्योपम के असख्यातवें भाग क्रम एक छोटा छोटी सागरोपम जितनी कर देता है, इस परिणाम विशेष को यथाप्रवृत्तिकरण कहते हैं अथवा आत्मा के अद्यवसाय-विचार विशेष को यथाप्रवृत्तिकरण कहते हैं।

रसघात—बड़े हुए ज्ञानावरण आदि कर्मों की फल देने की तीव्र शक्ति को अपवर्तनाकरण के द्वारा मन्द कर देना अर्थात् कर्मों की फलदायक शक्ति को घटाने की एक प्रक्रिया।

गुण श्रेणी—कर्म सिद्धान्त का एक पारिभाषिक शब्द, अर्थात् जिन कर्म दलिकों का स्थितिघात किया जाता है उनको समय के क्रम से अन्तर्मुहूर्त में स्थापित कर देना गुण श्रेणी है, अथवा ऊपर की स्थिति में उदय क्षण से लेकर प्रति समय असख्यात गुणे-असख्यात गुणे कर्म दलिकों की रचना को गुण श्रेणी कहते हैं।

गुणसक्रमण—कर्म बन्धन के समय होने वाली एक प्रक्रिया विशेष। पहले की बन्धी हुई अशुभ प्रकृतियों को वर्तमान में बंधने वाले शुभ प्रकृतियों के रूप में परिणत कर देना।

अपूर्व स्थिति बन्ध—पहले की अपेक्षा अत्यन्त प्रल्प स्थिति के कर्मों को बाधना।

अनिवृत्ति करण—आत्मा का वह परिणाम जिसके प्राप्त होने पर जीव अवश्यमेव सम्यक्त्व प्राप्त करता है, स्वरूप को समझ लेना है।

अनतानुबधी कषाय—जो कषाय अत्यन्त तीव्र है, जिसके कारण जीव को अनन्त काल तक मत्सर में भ्रमण करना पड़े, वे कषाय अनतानुबधी कहे जाते हैं। ये अनतानुबधी शोक, मान, माया, लोभ, नम्यक्त्व के पातक और बाधक होते हैं।

मति अज्ञान—मिथ्या दर्शन के उदय में होने वाला विपरीत मति उपशान्त रूप ज्ञान मति अज्ञान कहलाता है अथवा पांच इन्द्रिया और मन में होने वाला मि पारष्टि का ज्ञान।

श्रुत अज्ञान—मिथ्यात्व के उदय से सह चरित श्रुतज्ञान । पाच इन्द्रियाँ और मन से शब्दोल्लेख की शक्ति से युक्त मिथ्यादृष्टि का ज्ञान ।

ज्ञानावरणीय कर्म—जो आत्मा के ज्ञान को व गुण को आच्छादित करे वह ज्ञानावरणीय कर्म है ।

अरिहन्त—(१) जिन्होंने चार घनघाती कर्मों को नष्ट कर दिया है, वे अरिहन्त हैं ।

(२) अर्हं धातु का अर्थ-योग्य होना है, जो वन्दन, नमस्कार के योग्य है अथवा जो मुक्ति-गमन की योग्यता रखती है वे महान् आत्माएँ अरिहन्त कहलाती हैं ।

(३) जिस आत्मा के ज्ञान दर्पण में विश्व के समस्त चराचर पदार्थ प्रतिभासित होते हैं, जिससे विश्व का कोई रहस्य छिपा नहीं है, वह महान् आत्मा अरिहन्त पद पर प्रतिष्ठित होती है ।

आशातना—ज्ञानियो की निंदा करना, उनके बारे में झूठी बातें कहना, मर्मच्छेदी बातें लोक में फैलाना उन्हें मार्मिक पीडा हो, ऐसा कपट जाल फैलाना आशातना है ।

सम्यक्त्व—वीतराग एव वीतराग प्ररूपित तत्वों पर आस्था होना एव आत्म स्वरूप की प्रतीति होना सम्यक्त्व है ।

गोत्रकर्म—आठ मूल कर्म प्रकृतियों में से एक कर्म प्रकृति । जिस प्रकार कुम्भकार छोटे बड़े या ऊँचे नीचे बर्तन बनाता है इसी प्रकार यह कर्म जीव को छोटे बड़े या ऊँचे नीचे रूप में रहने को बाध्य करता है ।

पुण्य प्रकृति—जिस प्रकृति का विपाक फल शुभ होता है ।

अनशन—अशन, पान, खादिम स्वादिम चारों प्रकार के आहार का त्याग करना अनशन है अथवा जैनागमों में वर्णित बारह तपो में से एक तप ।

ऊनोदरी—आहार, उपधि और कषाय को न्यून करना अर्थात् आवश्यकता से कम उपयोग करना ऊनोदरी है ।

दर्शनावरणीय कर्म—जो कर्म आत्मा के दर्शन स्वभाव को आच्छादित करे सामान्य ज्ञान को आवृत करे वह दर्शनावरणीय कर्म है ।

देशविरति—आशिक रूप से अहिंसादिब्रतों का पालन करना देशविरति वर्म है ।

सर्वविरति—मव प्रकार के सावद्य योगों में, पाप कार्यों में विरत होना सर्वविरति वर्म है ।

आयुष्य कर्म—यह कर्म आत्मा की स्वतन्त्रता को प्रतिवधित करना है । जैसे कारागार में पडा हुआ व्यक्ति अपनी स्वतन्त्रता को खोकर बन्दन में पडा रहता है उसी तरह यह कर्म आत्मा को अमुक काल के लिये एक भव में रोक कर रखता है ।

अनन्तवीर्य सम्पन्नता—आत्मा की अनन्त शक्ति ।

अव्यवहार राशि—जीवों का वह समूह जो अनादि अनन्त काल से निर्गोद को एक ही दशा में पडा हुआ है । कभी भी स्थूल व्यवहार में आने वाले जीव समूहों में नहीं आया है ।

सामयिक साधना—जैन साधना पद्धति की एक प्रक्रिया जिसमें ८८ मिनट तक ममस्त पाप वृत्तियों का परित्याग करके आत्म-रमणता में लीन रहना होता है ।

अकाम निर्जरा—मम्यग्दृष्टि भाव के अभाव में निर्जरा की भावनाओं के बिना सहज रूप में या अज्ञान तपादि में होने वाला कर्मों का आशिक क्षय ।

तेजस् शरीर - तेज्म पुद्गलों में बना हुआ सूक्ष्म शरीर तेजस् कहलाता है । आहार के पाचन का हेतु तथा तेजोलेष्या और शीतलनेष्या के निर्गमन का हेतु जो शरीर है वह तेजस् शरीर कहलाता है ।

कार्मण शरीर—कर्मात्मा बना हुआ सूक्ष्म शरीर कार्मण शरीर कहलाता है, अर्थात् जीव के प्रदेशों के साथ बने हुए आठ प्रकार के कम पुद्गलों को कार्मण शरीर कहते हैं ।

श्रीदारिक शरीर—जिन शरीरों को तीर्थंकर आदि महापुरुष धारण करते हैं, जिनमें मोक्ष प्राप्त किया जा सकता है, जो श्रीदारिक यगणियों में निष्पन्न होते हैं, जो श्रीदारिक यगणियों में बना होता है, जो स्थूल, सूक्ष्म और सूक्ष्म शरीर कहलाता है अर्थात् गणन, मज्जन्तु भाव शरीर को चमत्कारों द्वारा देना जाता है वह श्रीदारिक शरीर है ।

गुणस्थान (१) ज्ञान आदि गुणो की शुद्धि और अशुद्धि के न्यूनाधिक भाव से होने वाले जीव के स्वरूप विशेष को गुण कहते हैं ।

(२) ज्ञान, दर्शन, चारित्र आदि जीव के स्वभाव को गुण कहते हैं और उनके स्थान अर्थात् गुणो की शुद्धि अशुद्धि के उत्कर्ष एव अपकर्ष जन्य स्वरूप विशेष का भेद गुणस्थान कहलाता है अथवा आत्मा के ह्रास-विकास की क्रमिक अवस्थाओं को गुणस्थान कहते हैं ।

प्रत्येक वनस्पति—जिस वनस्पति में एक शरीर में एक ही जीव हो वह प्रत्येक वनस्पति है ।

मिश्र गुणस्थान—मिथ्यात्व के अर्ध शुद्ध पुद्गलो का उदय होने से जब जीव की दृष्टि कुछ सम्यक् (शुद्ध) और कुछ मिथ्या (अशुद्ध) अर्थात् मिश्र हो जाती है तब वह जीव मिश्र दृष्टि कहलाता है और उसके स्वरूप विशेष को मिश्र गुणस्थान कहते हैं विचारो की श्रद्धा-अश्रद्धा में भूलती स्थिति ।

अणुव्रत—हिंसादि से अल्प अंश में विरति अणुव्रत है ।

पौषध—जो प्रकर्ष रूप से घर्म की पुष्टि या पोषण करता है कह पौषध है । उपवास के साथ चौबीस घण्टे तक हिंसादि असत् प्रवृत्तियों का त्याग करके धार्मिक अनुष्ठान में रत रहना ।

श्रावक—जैन घर्म का उपासक जो गृहस्थ में रहकर अल्प आराधना करता है । जो यथार्थ तत्त्व श्रद्धा को पुष्ट करता है वह “श्रा” है । विवेक पूर्ण व्रत धारण करना “व” है और सदानुष्ठान पूर्ण क्रिया करना “क” है । तीनों मिलकर श्रावक होता है ।

निर्ग्रन्थ—जो बाह्य और आभ्यन्तर ग्रन्थि-परिग्रह से रहित होते हैं वे निर्ग्रन्थ हैं अथवा जैन श्रमण साधु के लिये प्रयुक्त होने वाला शब्द ।

तीर्थंकर—साधु, साध्वी, श्रावक, श्राविका रूप चार तीर्थों की स्थापना करने वाले को तीर्थंकर कहते हैं । जो वीतरागी, सर्वज्ञ, सर्व-द्रष्टा होते हैं, जिन-शासन के आद्य सूत्रधार या प्रवर्तक होते हैं ।

समिति—अर्हन्त परमात्मा द्वारा प्रतिपादित प्रवचन के अनुसार शुभ प्रशस्त प्रवृत्ति को समिति कहते हैं ।

श्रमण—जो रागद्वेष का शमन करता है, माघना के प्रति श्रम करता है, श्रमण कहलाता है ।

गुप्ति मन, वचन, काया की अशुभ प्रवृत्ति को रोकना गुप्ति है ।

अवधिज्ञान—जैनागमो मे वर्णित अतीन्द्रिय ज्ञान का एक प्रकार अवधि का अर्थ है—सीमा मर्यादा । क्षेत्र और काल की विविध मर्यादाओं से बँधा हुआ । इन्द्रियो और मन की महायता लिये विना आत्म सापेक्ष रूपी द्रव्यो को जानने वाला ज्ञान अवधि ज्ञान है ।

उपशम श्रेणी—पूर्ववद्ध कर्मों को अन्दर दबाते जाना, कर्मों को उदय हीन बनाने की एक प्रक्रिया, जिममे मोहनीय कर्म की उत्तर प्रकृतियों का उपशम किया जाता है ।

क्षयक श्रेणी—जिम श्रेणी प्रक्रिया मे मोहनीय कर्म की प्रकृतियों का मूल मे नाश किया जाता है ।

महाविदेह क्षेत्र—जैन भौगोलिक दृष्टि से एक क्षेत्र या देश विशेष जहाँ सभी कालो मे तीर्थकरो का विचरण होता है ।

सज्वलन लोभ—हल्दी के रंग की तरह जो सहज ही छूट जाये उस लोभ को सज्वलन लोभ कहते है ।

केवली समुद्घात—वेदनीय आदि तीन अघाति कर्मों की स्थिति आयुकर्म के बराबर करने के लिये केवली जिन द्वारा किया जाने वाला समुद्घात "केवली समुद्घात है । कर्मों के क्षय की एक विशेष प्रक्रिया को समुद्घात कहते है ।

सूक्ष्म क्रिया अनिवृत्ति—जब नवज भगवान् निर्वाण गमन के पूर्व योग-निरोध के क्रम मे सूक्ष्म शरीर याग या आश्रय लेकर शेष योगो को रोक देते है तब सूक्ष्म क्रिया अनिवृत्ति व्याप्त होता है ।

समुच्छिन्न क्रिया अप्रतिपाती—(व्युपरत क्रिया निवृत्ति) जैनेनी अयन्धा का प्राप्त केवली जब सत्र योगो का निरोध कर लेते है और मानसिक, वाचिक या तापिक कोई क्रिया नहीं होती, आत्म-प्रदेश नयेवा विप्ररूप हो जाने है तब जो स्थिति होती है वह समुच्छिन्न क्रिया अप्रतिपाती व्याप्त रहता है ।

शतेशोकरण—वेदनीय, नाम और गौण इन तीन

कर्मों की असख्यात गुण श्रेणी से और आयुकर्म की यथास्थिति से निर्जरा करना ।

घाति कर्म—आत्मा के अनुजीवी गुणों का आत्मा के वास्तविक (ज्ञानादि) स्वरूप का घात करने वाले कर्म को घाति कर्म कहते हैं ।

अघाति कर्म—जीव के प्रति जीवी गुणों के घात करने वाले कर्म । उनके कारण आत्मा को शरीर की कैद में रहना पड़ता है ।

आर्हति ज्योति—आत्मा की परमोच्च अवस्था अनन्त ज्ञान ज्योति । □□



शुद्धि - पत्र

पृष्ठ न	पक्ति स	अशुद्धि	शुद्धि
अन्तदर्शन XV	३२	विद्या	विधा
	३४	विद्या	विधा
"	३५	ध्यान-विद्या	ध्यान-विधा
"	३६	विद्याग्रो	विधाग्रो
XVI	४	विद्या	विधा
"	५	विद्या	विधा
XVII	३	ध्यान यथाशक्य	ध्यान मे यथाशक्य
	१२	नाडी प्राण	नाडी मे प्राण
	१६	से	मे
XVIII	२०	खण्ड टुकडे	खण्ड-टुकडे
अनुक्रम XIX	२४	मस्तिका	भस्त्रिका
१	२७	वैठने	पैठने
२	३५	प्ररणा	प्रेरणा
३	६	जाय यही	जाय । यही
४	१५	वर्णनीय	वर्जनीय
५	६	दण्डासन	दण्डामन
१०	१	साण सियायह,	भाण भियायई
१०	३५	वंचारिक	वैकारिक
११	२५	व्यात्तिसिका	द्वान्निसिका
१३	१	मवल	सनत
१३	७	वस	वस
१७	२२	अपेक्षावृत्ति	उपेक्षावृत्ति
१८	३१	के	से
१५	४२	नमन्ते	नमन्ते
२०	४	वंठे	वंठे
२१	१७	मन्दी	गन्दी
२२	२	न	मे
२२	४४	नन	पन

पृष्ठ स.	पक्ति स.	अशुद्धि	शुद्धि
२७	१	मस्तिका	भस्त्रिका
२७	२०	मस्तिका	भस्त्रिका
३५	२०	रहता है	लग रहा है
३५	२२	लगाओ	लगा हो
३५	३१	बडा बहुत	बडा, बहुत
३७	१	कर	करे
४०	१६	होना	होता
४०	२६	सितृष्ण	वितृष्ण
४३	७	से	के
४५	५	कभा	कभी
५०	६	हे	है
५०	१०	भावो	भारो
५५	१३	वन्दना	वक्रता
५५	१८	बन्दना	वक्रता
५५	१९	वही	वही
५६	४	प्रवेश कर जावे	प्रवेश न कर जावे
५७	४	होई	हो
५७	३२	सहज सरलता निश्छलता	सहज, सरलता, निश्छलता
५९	१४	विवेचन	विरेचन
६०	२५	विवेचन	विरेचन
६०	२६	पयवलोकन	पर्यावलोकन
६०	२७	रहै	रहे
६९	२	लो भाविलो	लोभाविलो
६९	२	आयपइ	आययइ
६९	२	अदज	अदत्त
६९	२०	परमाण	परमाणु
७५	४	तन्मवता	तन्मयता
७६	८	समी	सभी
७८	१०	इतना	इतनी
७८	३३	वन्वन	वन्वने

पृष्ठ म	पक्ति स	अगुद्धि	शुद्धि
७६	१७	अभिवृत्तिकरण	अनिवृत्तिकरण
७६	२४	स्वायी	स्कायी
७६	२८	उन्है	उन्हे
८५	३३	रागो	एगो
६०	२२	इतना	इन ना
६४	५	तक	हम
६६	२३	कामयोगो	कामभोगो
६६	६	क्षण	क्षरण
६६	२३	ब्रह्मचय	ब्रह्मचर्य
१०१	१६	कीटाण	कीटाणु
१०४	२६	आश्रय	आश्रव
१०५	२७	वन्धन	वन्धने
१०६	१	को	भी
१०६	१७	अव्व	सव्व
१०६	१८	आश्रय	आश्रव
१०६	२२	निवृत्ति	विकृति
१०६	३५	हलिक	दलिक
११०	१६	वधक	वाधक
११२	६	शिथिल हल्का	शिथिल-हल्का
११२	१६	ही है	है
११३	३७	बंध	बंधे
११४	१४	देता	देना
११४	२०	तप भाव	तप भाव
११५	१६	बटती	बटनी
११८	१२	जाण	जाण
११६	२४	शरीरकृति	शरीरगति
१२०	६	उक	उक
१२१	५	नामान्या व बोध	नामान्या व
१२२	१८	ते जनक ना ही	या जनक
१२२	१६	रम	रम
१२४	३०	प्राप्तिहास	प्राप्तिहास

पृष्ठ स	पक्ति स	अशुद्धि	शुद्धि
१४७	१५	शब्द	शक्ति
१५३	१५	प्रभावित	प्रभासित
१५५	२	मे	को
१५७	२०	देहाभ्यास	देहाध्यास
१५८	१६	देहाभ्यास	देहाध्यास
१५८	१८	देहाभ्यास	देहाध्यास
१६१	३५	पृथक् पृथक्	पृथक् करते
१६४	२५	ओर होती	ओर व्याप्त होती
१७१	५	अरे ?	अरे ।
१७७	१	देख अपन	देखे अपने
१७७	१४	शाशिग्राम	शालिगराम
१८३	१	श्रणी	श्रेणी
१८३	६	छठ	छठे
१८३	१४	भगवन्त चरणो	भगवन्त के चरणो
१८६	८	को समुद्घात	को केवली समुद्घात
१९०	८	आघाती	अघाती
१९२	६	निरोधक ?	निरोधक ।
१९४	६	सचारित	सचरित
१९७	४	विद्या	विधा
१९७	६	निर्वध	निर्वध
१९६	१५	उपेक्षा	अपेक्षा
२००	५	चारित्रिक शक्ति	दर्शन शक्ति
२०१	१६	कहते है	कहते है
२०२	४	ज्ञान को व गुण को	ज्ञान गुण को
२०३	४	कार्यो	कार्यो
२०३	१५	सामयिक	सामायिक
२०४	२०	कह	वह
२०५	७	हुआ ।	हुआ



